खेलें कैसे ?

लेखक
पी० एन० अग्रवाल

प्रकाशक
नारायणदत्त सहगल एण्ड सन्ज़
दरीबा कलां दिल्ली।

प्रकाशक,
नारायणदत्त सहगल एण्ड सन्स
दरीबा कलां दिल्ली।

प्रथम संस्करण
सन् १६५८

मूल्य सवा पाँच रुपये

मुद्रक
नूतन प्रेस,
चाँदनी चौक, दिल्ली।

KHELEYN KAISE P. N. AGARWAL Rs. 5·25 nP.

समर्पण

भारत के
उन खिलाड़ियों को
जिन्होंने भारत के नाम को
विश्व में ऊँचा किया है ।

पी० एन० अग्रवाल

दो शब्द

खेल मुख्यत: दो प्रकार के होते हैं। एक घर में खेले जाने वाले, जिन्हें 'इन्डोर गेम्स' कहते हैं, दूसरे खुले मैदान में खेले जाने वाले, जिन्हें 'आउटडोर गेम्स' कहते हैं। मैंने प्रस्तुत पुस्तक में घर के अन्दर और खुले मैदान में खेले जाने वाले दोनों ही प्रकार के मुख्य खेलों का वर्णन किया है; इस बात को ध्यान में रखते हुए कि घर मे खेले जाने वाले खेलों से मनोरंजन और खुले मैदान में खेले जाने वाले खेलों से मनोरंजन और साथ ही स्वास्थ्य-लाभ भी हो। वैसे तो अन्य बहुत-से खेल हैं किन्तु प्रस्तुत पुस्तक में दिये गये खेलों से अनुशासन, परस्पर प्रेम-भाव तथा मिल-जुलकर काम करने की भावना की प्रेरणा मिलती है। प्रस्तुत पुस्तक में क्रिकेट, फुटबौल, हौकी, टैनिस, टेबल-टैनिस, बैडमिन्टन तथा वाली-बौल ये सात खेल दिये गये हैं। इन खेलों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और खेलने के तरीके चित्रों द्वारा समझाकर दिये गये हैं। इसके अतिरिक्त इनके नियमों का भी इसमें समावेश है। राष्ट्रभाषा हिन्दी साहित्य अभी तक इस विषय की पुस्तक से वंचित था और इस कमी को पूरा करने का यह मेरा प्रथम प्रयास है।

विद्यार्थी-जीवन से ही मेरी यह अभिलाषा थी कि मैं इस विषय का अध्ययन करूँ और विद्यार्थियों की ज्ञानवृद्धि के लिये इस विषय पर कोई पुस्तक लिखूं, परन्तु यह फलीभूत न हो पाई। कालिज में प्रवेश करने पर भी मैंने इन खेलों को भली-भांति सीखने तथा समझने का प्रयास किया और सूक्ष्म रूप से अध्ययन किया, परन्तु फिर भी मैं इस विषय पर पुस्तक लिखने में असमर्थ रहा, प्रेरणा केवल प्रेरणा बनकर ही रह गई। उस समय इन खेलों पर अंग्रेजी की कुछ ही पुस्तकें उपलब्ध थी और इसे शुष्क विषय समझ-

कर कोई भी प्रकाशक हिन्दी में इस विषय पर पुस्तक प्रकाशित करने को तैयार नहीं होता था। अंग्रेज़ी का बोलबाला था और अधिकांश खेले विषयों की पुस्तकें अंग्रेज़ी भाषा में ही प्रकाशित होती थीं।

हिन्दी को राष्ट्र-भाषा का गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त होने के पश्चात् मुझे 'नालन्दा इंगलिश करेण्ट डिक्शनरी' तथा 'नालन्दा अद्यतन शब्दकोष' के सम्पादन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ और मुझे अंग्रेज़ी के तकनीकी शब्दों के प्रत्यय खोजने का भी अवसर मिला। इससे इस पुस्तक को हिन्दी में लिखने की प्रेरणा भी मिली। परन्तु समय के अभाव के कारण काफी समय तक इस पुस्तक को न लिख सका।

सन् १९५४ में भाई गन्धर्व राज की प्रेरणा से मैंने इसकी पाण्डुलिपि तैयार की, किन्तु प्रकाशन की सुविधा न मिलने के कारण इस पुस्तक का प्रकाशन सन् १९५८ में हुआ। डिज़ाइन, ब्लाक इत्यादि बनवाने में भी बहुत अधिक समय लगा।

प्रस्तुत पुस्तक के सातों खेल आरम्भ में पाश्चात्य देशों में ही खेले गये और अधिकांश खेल सर्वप्रथम इंगलैंड में ही खेले गये। अतैव इन खेलों के नियम और खेलने के तरीके अंग्रेज़ी में ही प्रकाशित हुए। इन खेलों का वातावरण भी विदेशी ही रहा।

भारत में ये खेल अंग्रेज़ी राज्य के साथ प्रविष्ट हुए। अंग्रेज़ व्यापारी तथा सैनिक अधिकारी इन खेलों को यहां पर भी खेलने लगे। हमारी दास-वृत्ति इतनी बढ़ गई थी कि हम भी पाश्चात्य सभ्यता के रंग में रंग गये।

हम अंग्रेज़ों की नकल करने को सभ्यता समझने लगे। अंग्रेज़ी-शासन ने अपने प्रशासन को दृढ़ करने के लिये ज़मींदारों तथा रजवाड़ों का एक वर्ग जनता का शोषण करने के लिये खड़ा कर दिया। बहुत-से राजा-महाराजा तो वर्ष में केवल तीन महीने यहां रहते थे और नौ महीने इंगलैंड में रहने की अपनी शान समझते थे। यहां अंग्रेज़ों को ये खेल खेलने देख भला वे कैसे पीछे रह सकते थे। इन खेलों की आवश्यक वस्तुएं बहुत मंहगी होती थीं और जन-ता के लिये उस समय यह संभव न था कि वे खेल के मैदान तथा अन्य

आवश्यक वस्तुओं का प्रबन्ध कर सकें। अतैव ये खेल बहुत समय तक केवल उच्च वर्ग तक ही सीमित रहे।

भारत में स्वतन्त्रता प्राप्त करने के लिये अनेक महान् व्यक्तियों ने जन्म लिया और पाश्चात्य देशों की अच्छी तथा बुरी बातों से जनता को परिचित कराया। स्वतन्त्रता संग्राम छिड़ा। दासवृत्ति कम होती गई और जनता ने अपने जीवन-स्तर को बढ़ाने का भी प्रयत्न किया। तब तक ये खेल संसार के अन्य देशों में लोक-प्रिय बन चुके थे। विदेशी होने पर भी इन खेलों से मनोरंजन तथा स्वास्थ्य-लाभ होता है। बहुत-से उपरोक्त वर्ग के लोगों ने इसका अनुभव किया और इनसे प्रेरित होकर इन खेलों को यहाँ पर भी लोक-प्रिय बनाने का बीड़ा उठाया और वे इस कार्य में सफल भी हुए।

क्रिकेट तथा हौकी के खेलों में तो भारत ने आश्चर्यजनक उन्नति की है। सर्वश्री दलीपसिंह, सी० के० नायडू, लाला अमरनाथ, विजय मर्चेन्ट, हजारे, मनकड इत्यादि क्रिकेट के खिलाडियों ने इस खेल में संसार में विश्व-रिकार्ड कायम किये हैं। हौकी के खेल में श्री ध्यानचन्द, मन्नासिह जैसे खिलाड़ियों ने ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में अपने खेल की सर्वश्रेष्ठता की धाक जमा दी और अब भी भारत इन प्रतियोगिताओं में अपनी श्रेष्ठता बनाये रखने के लिये प्रयत्नशील है। 'राजकुमारी अमृतकौर स्कीम' के अन्तर्गत हर खेल के लिये विदेशों से विशेषज्ञ बुलाकर इन खेलों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। फुटबौल, टैनिस, टेबल-टैनिस, बैडमिन्टन तथा वौली-वौल के खेलों का भी प्रशिक्षण दिया जाता है और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिये खिलाड़ी तैयार हो रहे हैं।

ये खेल यहां अब इतने लोक-प्रिय बन चुके हैं कि कश्मीर से कुमारी अन्तरीप तक बिना किसी भेदभाव के खेले जाते हैं। प्रत्येक खेल की एक केन्द्रीय संस्था बन चुकी है और इसकी शाखायें सारे भारतवर्ष में फैली हुई हैं।

इन खेलों का आरम्भ पाश्चात्य देशों में होने के कारण इनमें अंग्रेजी शब्दों का ही प्रयोग होता है और अब ये शब्द लोक-प्रिय भी बन गये हैं।

कर कोई भी प्रकाशक हिन्दी में इस विषय पर पुस्तक प्रकाशित करने को तैयार नहीं होता था। अंग्रेजी का बोलबाला था और अधिकांश ऐसे विषयों की पुस्तकें अंग्रेजी भाषा में ही प्रकाशित होती थीं।

हिन्दी को राष्ट्र-भाषा का गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त होने के पश्चात् मुझे 'नालन्दा इंगलिश करेण्ट डिक्शनरी' तथा 'नालन्दा अद्यतन शब्दकोष' के सम्पादन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ और मुझे अंग्रेजी के तकनीकी शब्दों के प्रत्यय खोजने का भी अवसर मिला। इससे इस पुस्तक को हिन्दी में लिखने की प्रेरणा भी मिली। परन्तु समय के अभाव के कारण काफी समय तक इस पुस्तक को न लिख सका।

सन् १९५४ में भाई गन्धर्व राज की प्रेरणा से मैंने इसकी पाण्डुलिपि तैयार की, किन्तु प्रकाशन की सुविधा न मिलने के कारण इस पुस्तक का प्रकाशन सन् १९५८ में हुआ। डिजाइन, ब्लाक इत्यादि बनवाने में भी बहुत अधिक समय लगा।

प्रस्तुत पुस्तक के सातों खेल आरम्भ में पाश्चात्य देशों में ही खेले गये और अधिकांश खेल सर्वप्रथम इंगलैंड में ही खेले गये। अतैव इन खेलों के नियम और खेलने के तरीके अंग्रेजी में ही प्रकाशित हुए। इन खेलों का वातावरण भी विदेशी ही रहा।

भारत में ये खेल अंग्रेजी राज्य के साथ प्रविष्ट हुए। अंग्रेज व्यापारी तथा सैनिक अधिकारी इन खेलों को यहाँ पर भी खेलने लगे। हमारी दास-वृत्ति इतनी बढ़ गई थी कि हम भी पाश्चात्य सभ्यता के रंग में रंग गये।

हम अंग्रेजों की नकल करने को सभ्यता समझने लगे। अंग्रेजी-शासन ने अपने प्रशासन को दृढ़ करने के लिये जमींदारों तथा रजवाड़ों का एक वर्ग जनता का शोषण करने के लिये खड़ा कर दिया। बहुत-से राजा-महाराजा तो वर्ष में केवल तीन महीने यहाँ रहते थे और नौ महीने इंगलैंड में रहने को अपनी शान समझते थे। यहाँ अंग्रेजों को ये खेल खेलते देख भला ये कैसे पीछे रह सकते थे। इन खेलों की आवश्यक वस्तुएँ बहुत मँहगी होती थीं और जन-साधारण के लिये उस समय यह संभव न था कि वे खेल के मैदान तथा अन्य

आवश्यक वस्तुओं का प्रबन्ध कर सकें। अतैव ये खेल बहुत समय तक केवल उच्च वर्ग तक ही सीमित रहे।

भारत में स्वतन्त्रता प्राप्त करने के लिये अनेक महान् व्यक्तियों ने जन्म लिया और पाश्चात्य देशों की अच्छी तथा बुरी बातों से जनता को परिचित कराया। स्वतन्त्रता संग्राम छिड़ा। दासवृत्ति कम होती गई और जनता ने अपने जीवन-स्तर को बढाने का भी प्रयत्न किया। तब तक ये खेल संसार के अन्य देशों मे लोक-प्रिय बन चुके थे। विदेशी होने पर भी इन खेलों से मनोरंजन तथा स्वास्थ्य-लाभ होता है। बहुत-से उपरोक्त वर्ग के लोगों ने इसका अनुभव किया और इनसे प्रेरित होकर इन खेलो को यहां पर भी लोक-प्रिय बनाने का बीड़ा उठाया और वे इस कार्य में सफल भी हुए।

क्रिकेट तथा हौकी के खेलों में तो भारत ने आश्चर्यजनक उन्नति की है। सर्वश्री दलीपसिंह, सी० के० नायडू, लाला अमरनाथ, विजय मर्चेन्ट, हज़ारे, मनकड इत्यादि क्रिकेट के खिलाड़ियों ने इस खेल में संसार में विश्व-रिकार्ड कायम किये है। हौकी के खेल में श्री ध्यानचन्द, मन्नासिंह जैसे खिलाड़ियों ने ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में अपने खेल की सर्वश्रेष्ठता की धाक जमा दी और अब भी भारत इन प्रतियोगिताओं में अपनी श्रेष्ठता बनाये रखने के लिये प्रयत्नशील है। 'राजकुमारी अमृतकौर स्कीम' के अन्तर्गत हर खेल के लिये विदेशों से विशेषज्ञ बुलाकर इन खेलों का प्रशिक्षण दिया जा रहा हैं। फुटबौल, टैनिस, टेवल-टैनिस, बैडमिन्टन तथा वौली-वौल के खेलों का भी प्रशिक्षण दिया जाता है और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिये खिलाड़ी तैयार हो रहे हैं।

ये खेल यहां अब इतने लोक-प्रिय बन चुके हैं कि कश्मीर से कुमारी अन्तरीप तक बिना किसी भेदभाव के खेले जाते हैं। प्रत्येक खेल की एक केन्द्रीय संस्था बन चुकी है और इसकी शाखायें सारे भारतवर्ष में फैली हुई हैं।

इन खेलों का आरम्भ पाश्चात्य देशों में होने के कारण इनमें अंग्रेजी शब्दों का ही प्रयोग होता है और अब ये शब्द लोक-प्रिय भी बन गये हैं।

अतैव उन शब्दों के स्थान पर हिन्दी के विसष्ट शब्द रखने पर तो इन खेलों को समझना और कठिन हो जाता। इसीलिए मैंने जहाँ, तक सम्भव हो सका है अंग्रेजी शब्दों को असली रूप में ही रखा है और जहाँ पर हिन्दी के नामों का समावेश सम्भव था वहाँ पर यथा-स्थान उनको संजोया है और साथ ही पाठकों की सुविधा के लिये पुस्तक के अन्त में शब्दावली भी दी है। यह तो मैं पहले ही कह चुका हूँ कि ये खेल पाश्चात्य देशों में ही फले-फूले हैं और इस विषय का साहित्य भी पाश्चात्य देशों ने प्रकाशित किया है। अतः मुझे इन खेलों को समझाने के लिये बहुत अधिक देशी और विदेशी प्रसिद्ध खिलाड़ियों की पुस्तकों से जहाँ-तहाँ सहायता लेनी पड़ी है जिसके लिये मैं उन्हें साधुवाद देता हूँ और उनका चिर आभारी हूँ।

यदि यह पुस्तक गेन्द सीखने वाले युवकों के लिए लाभप्रद सिद्ध हुई तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूँगा। मैं पाठकों से प्रार्थना करूँगा कि वे इस पुस्तक की त्रुटियों की ओर मेरा ध्यान दिलायें, जिससे मैं अगले संस्करण में उन त्रुटियों को दूर कर सकूँ।

दिल्ली,

१ अक्तूबर १९५८.

पी० एन० अग्रवाल

विषय-सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ

पृष्ठ-संख्या : २८८

चित्र-संख्या : १३६

क्रिकेट

क्रिकेट

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

कुछ विशेषज्ञों का मत है कि क्रिकेट के खेल का आरम्भ हुए लगभग ६०० वर्ष हुए। इस कथन की पुष्टि इंगलैंड के प्रथम एडवर्ड की अलमारी से मिली एक डायरी से होती है। इससे यह भी ज्ञात होता है कि क्रिकेट का खेल सन् १३०० ई० में केन्ट में स्थित निवेन्डन में सर्व-प्रथम खेला गया। ऑक्सफोर्ड पुस्तकालय में एक प्राचीन चित्र लगा हुआ है, जिसमें दो पादरियों को क्रिक से गेंद खेलते हुए दिखाया गया है। क्रिक एक मोटी गदानुमा लकड़ी को कहते हैं। उस समय यष्टि अथवा विकेट का प्रयोग नहीं होता था। भूमि पर एक छोटा सा गड्ढा खोद लिया जाता था और गेंदबाज गेंद को उस गड्ढे में पहुँचाने का यत्न करता था। खेलनेवाला उसे मारता और यदि गेंद को लपक लिया जाता तो खेलनेवाला आउट हो जाता या गेंद गड्ढे में पहुँच जाती तो भी खेलनेवाला आउट हो जाता। इसके पश्चात् गड्ढे के चिह्न को दर्शाने के लिये विकेट का प्रयोग आरम्भ हुआ।

इसके ४०० वर्ष पश्चात् क्रिकेट का रूप वर्तमान रूप से कुछ-कुछ मिलना आरम्भ हुआ। खिलाड़ियों ने गड्ढे को छोडकर दो विकटों को गाड़कर, उस पर छः इंच की एक गुल्ली अथवा वेल रख कर, खेलना आरम्भ किया। गेंदबाज गेंद को ऊपर हाथ लेजाकर नहीं फेंकता था जैसा कि आजकल किया जाता है, इसके विपरीत उस समय गेंद हाथ नीचे की ओर लेजाकर फेंकी जाती थी। क्रिक का स्थान बैट अथवा बल्ले ने ले लिया, जो नीचे से हॉकी-स्टिक की तरह कुछ मुड़ा हुआ होता था जिससे खिलाड़ी गेंद को मार सके। उस समय रन संख्या एक तख्ती के किनारे पर चिह्न बना कर रखी जाती थी।

सन् १७७५ में इसमें एक विशेष परिवर्तन हुआ। बात यह थी कि केन्ट और हैम्बलडन के बीच एक प्रतियोगिता (मैच) हो रही थी। उसमें हैम्बलडन को जीतने के लिये केवल १४ दौड़ों की आवश्यकता थी और उसका एक बल्लेबाज खेलना शेष था। केन्ट ने उस बल्लेबाज को आउट करने का बहुत प्रयत्न किया; पर गेंद दोनों विकटों के बीच में से निकल जाती थी और वह खिलाड़ी किसी प्रकार भी आउट नहीं होता था। केन्ट के खिलाड़ी इस पर बहुत बिगड़े और उन्होंने इस बात की शिकायत की, इसके पश्चात् बीच में एक यष्टि (स्टम्प) और गाड़ दी गई।

५० वर्ष तक गेंद को हाथ नीचे की ओर करके ही फेंका गया, पर एक गेंदबाज ने ऊपर हाथ घुमाकर गेंद फेंकी, जिससे बल्लेबाज आउट हो गया। तब से हाथ ऊपर घुमाकर गेंद फेंकने का रिवाज़सा हो गया और आज भी गेंद इसी प्रकार फेंकी जाती है। इसका विशेष कारण यह था कि प्रतियोगिताओं में जो टीम हाथ ऊपर की ओर घुमाकर गेंद फेंकती वह नीचे की ओर हाथ घुमाकर फेंकने वाली टीम से जीत जाती। इस प्रकार यह तरीका लोकप्रिय हो गया।

जब कभी खेलने का मैदान समतल नहीं होता तो बल्लेबाज के हाथ घुमा कर गेंद फेंकने पर, आयतस्थली (पिच) में गड्ढों के कारण तथा उनसे टकरा कर गेंद उछलने पर अत्यधिक चोटें आतीं। इन चोटों से बचने के लिये लैग गार्ड और दस्तानों (ग्लव्ज़) का निर्माण हुआ। बल्ले (बैट) की आकृति पहले जिस प्रकार की थी वह चित्र नं० १ में दिखाई गयी है।

(चित्र १)
अठारहवीं शताब्दी का बल्ला (बैट)

इस प्रकार क्रिकेट के खेल में उन्नति होती गई और इंगलैंड के अतिरिक्त इस खेल का प्रचार उसके उपनिवेशों में भी होने लगा। यह खेल इतना लोकप्रिय हो गया कि जहां कहीं भी कोई बड़ी प्रतियोगिता (मैच) होती तो व

हजारों और लाखों की संख्या में दर्शक उपस्थित होने लगे, चाहे वह इंगलैंड भारत, आस्ट्रेलिया, न्यूज़ीलैंड या वैस्ट-इन्डीज में हो। उन देशों के बीच प्रतियोगिता होने से खिलाड़ियों को खेलने की पद्धति का काफी अनुभव हुआ और उन देशों में अच्छे-अच्छे खिलाड़ी पैदा हुए।

सन् १७८८ ई० में मेरीलिबोन क्रिकेट क्लब (एम० सी० सी०) की इंगलैंड में स्थापना हुई। जिसमें प्रतियोगिताओं के लिये इंगलैंड के सारे क्लब एक सूत्र में बंध गये और वहाँ सन् १८९९ ई० मे सर्व-प्रथम प्रतियोगिता हुई। सन् १९०५ ई० में आस्ट्रेलिया मे "बोर्ड ऑफ क्रिकेट कन्ट्रोल" की स्थापना हुई। इसके पश्चात् सन् १९०९ मे "इम्पीरियल क्रिकेट कान्फ्रेंस" का निर्माण हुआ। जिसके एम० सी. सी. (मेरीलिबोन क्रिकेट क्लब), आस्ट्रेलिया और दक्षिणी अफीका पहले सदस्य थे। भारत, न्यूजीलैंड और वैस्ट-इन्डीज सन् १९२६ में इसके सदस्य बने। सन् १९५२ में पाकिस्तान को भी इसका सदस्य बना लिया गया।

अच्छे खिलाड़ियों की तुलना एक राजनैतिक नेता से की जा सकती है। उनका वैसा ही मान होता है जैसा किसी देश के एक बड़े नेता का। इंगलैंड के डवल्यू० जी० ग्रेस और भारत के राजकुमार रणजीतसिंह इतने प्रसिद्ध और अच्छे खिलाड़ी हुए जिन्हें कभी भी भुलाया नहीं जा सकता।

एक लड़का चाहे गरीब हो या अमीर, यदि वह एक अच्छा क्रिकेट का खिलाड़ी हो तो उसे ख्याति प्राप्त करने के अनेक अवसर मिलते हैं। इंगलैंड में तो अब लड़कियां भी क्रिकेट खेलने लगी हैं। अब यह खेल इतना लोकप्रिय हो गया है कि छोटे और बड़े सब इस खेल को भली-भाँति समझने लगे हैं।

अब प्रश्न उठता है कि क्रिकेट भारत में कैसे और कब आया? भारत पर ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने जब अपना प्रभुत्व जमाया और इंगलैंड से सैनिक बुलाकर उसे दृढ किया तो उनमें से बहुत से सैनिक ऐसे थे जो वहाँ क्रिकेट खेला करते थे। जब वे यहां भी एकत्रित हुए तो उन्होंने यह खेल खेलना आरम्भ कर दिया, परन्तु इस बात का कोई अकाट्य प्रमाण नहीं मिलता। पुराने अभिलेखों (रिकार्डस्) में यह अवश्य मिलता है कि सन् १८८३ में कुछ अंग्रेज सैनिक तथा बड़ी-बड़ी व्यापारिक कम्पनियों में काम करने वाले बड़े-

बड़े अंग्रेज पदाधिकारी इस खेल को कलकत्ते में खेला करते थे, जो पहले भारत की राजधानी थी और जहाँ अंग्रेजों ने सर्व-प्रथम अपने कदम जमाये थे।

क्रिकेट का सारा सामान बहुत कीमती होता है और इसे पूरी तरह खेलने में काफी समय लगता है, यहां तक कि आजकल कभी-कभी तो छः दिन के टैस्ट मैच होते हैं। अतएव, भारत जैसे गरीब और गुलाम देश में उस समय प्रचार हो ही कैसे सकता था, परन्तु बम्बई के एक बड़े व्यापारी श्री० जे० फ्रामजी जो इंगलैंड में यह खेल खेलने कई बार जा चुके थे, अपने अथक परिश्रम के बाद एक पारसी टीम सन् १८८६ में इंगलैंड ले गये। यह टीम वहाँ सफल नहीं हो पाई। इधर कुछ रजवाड़ों के महाराजा जो प्रायः वर्ष में छः महीने इंगलैंड में ही रहते थे, अपनी ख्याति के लिये लालायित हुए। वे सन् १९११ में महाराजा पटियाला के नेतृत्व में एक भारतीय टीम इंगलैंड ले गये, पर उन्हें भी अनेक प्रतियोगिताओं में पराजित होना पड़ा और वे कोई विशेष सफलता प्राप्त न कर सके।

इंगलैंड के एम० सी० सी० क्लब ने सन् १९२६-२७ में एक टीम श्री आर्थर गिलिगन के नेतृत्व में भारत भेजी। यहां के अंग्रेज गवर्नरों तथा उच्च पदाधिकारियों ने सारा कोशिश की कि प्रत्येक प्रतियोगिता में इंगलैंड की टीम ही विजयी रहे, किन्तु आर्थर गिलिगन ने उनकी एक बात भी न मानी और भारत में खेल का स्तर बढ़ाने के लिये सरकारी पदाधिकारियों तथा प्रतिष्ठित व्यापारियों को एकत्रित करके उनके सम्मुख इस खेल को लोकप्रिय बनाने के अनेक सुझाव रखे। इन सुझावों में एक सुझाव यह था कि यहां एक अखिल भारतीय क्रिकेट बोर्ड बनाया जाए।

यहां के भी एक प्रसिद्ध अंग्रेज व्यापारी श्री ग्रान्ट गोवन, इस सुझाव से बड़े प्रभावित हुए और श्री ए० एस० डिमेलो के सहयोग से उन्होंने रोशनारा क्लब दिल्ली में २१ मई सन् १९२८ को एक मीटिंग बुलाई, जिसमें यह निर्णय किया गया कि यहां पर एक केन्द्रीय बोर्ड अवश्य बनाया जाए, जो विदेशों से टीमों को आमन्त्रित कर सके और यहां की टीमें विदेश भेजी जा सकें। श्री० ए० एस० डिमेलो का इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन करने में बहुत हाथ रहा और यह उन्हीं के प्रयत्नों का फल है कि हमारी टीमों का

स्तर किसी भी विदेशी टीम के स्तर से कम नहीं है। 'क्रिकेट कन्ट्रोल वोर्ड आफ इण्डिया' ने कुछ वर्ष हुए अपनी रजत-जयन्ती बड़ी घूमधाम से मनाई थी।

स्वतन्त्रता प्राप्त करने के पश्चात् भारत के लोगों का स्तर धीरे-धीरे उठने लगा और भारत सरकार ने भी इस खेल की ओर विशेष ध्यान देना आरम्भ किया। अब यहां यह खेल इतना लोकप्रिय बन गया है कि शहरों या गांवों की गलियों में बच्चे बिना किसी ऊँच-नीच का ध्यान रखे यष्टियों (विकेटों) के स्थान पर टीन के डिब्बे को रख कर और बल्ले के स्थान पर तख्ती का प्रयोग करके, रबड़ की गेंद से खेलते दिखाई देते है। स्कूल तथा कालिज के विद्यार्थी तो इस खेल को नियमपूर्वक खेलते हैं और प्रतियोगिताओं में अच्छा खेल दिखा कर ख्याति प्राप्त करते है। भविष्य में यही विद्यार्थी विदेश भ्रमण करके अनुभव प्राप्त करते हैं और देश का मान बढाते हैं।

जब कभी कोई विदेशी टीम मैच खेलने यहाँ आती है तो दर्शकों की अपार भीड़ मैच देखने पहुँच जाती है। जो लोग किसी कारणवश वहाँ नहीं पहुँच पाते वे लोग अपने घर या कार्यालय में रेडियो पर आँखों देखा हाल सुनते हैं। यहां तक कि बाज़ार में यदि किसी पनवाड़ी की दुकान या किसी होटल में रेडियो लगा हुआ हो और वहाँ टैस्ट मैच का आँखो देखा हाल प्रसारित हो रहा हो तो वहाँ एक बडी भारी भीड़ जमा हो जाती है।

'क्रिकेट कन्ट्रोल बोर्ड आफ इण्डिया' ने इस खेल के स्तर को और ऊँचा उठाने के लिये कई पुरस्कार भी रखे है और उनके लिये प्रत्येक वर्ष प्रतियोगितायें होती है। स्वर्गीय महाराजा पटियाला ने रणजी ट्राफी के नाम से एक पुरस्कार रखा जो कि राजकुमार रणजीतसिंह की याद को अमर रखने के ध्येय से चलाया गया था। इस प्रतियोगिता में भाग लेने से हर प्रदेश के खिलाडियों को दूसरे प्रदेशों के खिलाड़ियों के साथ खेलने का अवसर प्राप्त होता है। इस प्रकार विदेशो मे भेजी जाने वाली टीमों के खिलाड़ियों को चुनने में सहायता मिलती है।

दूसरा पुरस्कार श्री० वरिया ने अपने होनहार सुपुत्र श्री० रोहिन्टन वरिया के नाम से रखा। यह पुरस्कार कालिज के विद्यार्थियों में खेली गयी विश्वविद्यालय प्रतियोगिताओं में श्रेष्ठ खिलाड़ी को दिया जाता है, क्योंकि श्री रोहिन्टन

की मृत्यु अल्प आयु में हो गई थी। इसके अतिरिक्त देश भर में क्रिकेट क्लब फैल रहे हैं और उनमें आपस में प्रायः प्रतियोगिता होती रहती है।

खेल

इस खेल में दो टीमें होती हैं और प्रत्येक टीम में ग्यारह खिलाड़ी होते हैं। हर टीम का एक कप्तान (कैप्टेन) होता है जो इन ग्यारह खिलाड़ियों में शामिल होता है। दो खेलपंच (अम्पायर) होते हैं जिनका निर्णय दोनों पक्षों की टीमों को मान्य होता है।

दोनों टीमों के कप्तान मिलकर खेल का समय निश्चित करते हैं। खेल आरम्भ होने से दस मिनट पूर्व वे खेल के मैदान में आकर एक सिक्का उछाल कर यह निर्णय करते हैं कि पहले कौन-सी टीम खेलेगी। टॉस जीतने वाले कप्तान को अधिकार होता है कि चाहे तो वह स्वयं खेले और चाहे विरोधी टीम को पहले खिलाये। यदि उसने पहले खेलने का निर्णय किया तो उस टीम के दो बल्लेबाज पहले खेल के मैदान में आते हैं और दोनों विकेटों के सामने खड़े हो जाते हैं और दूसरी टीम के खिलाड़ी उन्हें खिलाते हैं। यदि खिलाने वाली टीम का गेंदबाज (बोलर) गेंद को विकेटों से टकरा कर उन पर रखी गुल्लियों (बेल्स) को गिरा देता है तो बल्लेबाज आउट हो जाता है। यदि बल्लेबाज गेंद को मारते समय उसे ऊपर उछाल दे और विरोधी क्षेत्ररक्षक (फील्डर) उसे लपक ले तब भी वह आउट हो जाता है।

यदि बल्लेबाज का पैर दायीं यष्टि (लेग स्टम्प) के सामने हो और गेंदबाज के गेंद फेंकने के बाद वह बल्लेबाज के बाएँ पैर से लग जाए तब भी बल्लेबाज (बैट्समैन) आउट हो जाता है जिसे पदबाधा या 'लेग बिफोर आउट' (एल० बी० डब्लू) कहते हैं।

बल्लेबाज गेंद को वेग से मार कर अपने सामने वाले विकेट के पास निश्चित रेखा (क्रीज) से पहुँच जाता है और उसके सामने वाला बल्लेबाज उसकी जगह निश्चित रेखा से पहुँच जाता है तो एक दौड़ (रन) बनती है। यदि दोनों में से एक बल्लेबाज क्रीज में न पहुँचा हो, और विरोधी टीम का कोई क्षेत्ररक्षक (फील्डर) गेंद को यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) के पास फेंक

दे, जो हाथ में गेंद ग्राने पर गेंद से अथवा हाथ से गिल्ली (बेल्स) गिरा दे तो उसके सामने वाला बल्लेबाज़ ग्राउट हो जाता है।

ग्यारह क्षेत्ररक्षकों (फील्डर्स) में से जो खिलाड़ी गेंद फेंकता है उसे गेंदबाज़ (बोलर) कहते हैं ग्रौर जो यष्टित्रय (विकेट) के पीछे खड़ा होता है उसे यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) कहते हैं। वह दस्ताने (ग्लव्स) ग्रौर पैड दोनों पहने होता है। यदि बल्लेबाज़ गेंद को खेल न पाए तो वह उसे रोकता है। शेष नौ क्षेत्ररक्षक (फील्डर्स) खेल के मैदान में चारों ग्रोर गेंद को रोकने तथा दौड़ों (रन) की संख्या को बढ़ने से रोकने के लिए खड़े कर दिए जाते हैं।

खेलपंच (ग्रम्पायर) दो होते हैं। एक बल्लेबाज़ के पास यष्टित्रय (विकेट) की रेखा पर ग्रौर दूसरा गेंदबाज (बोलर) के समीप खड़ा होता है। इन दोनों खेलपंचों का निर्णय ग्रन्तिम होता है।

आवश्यक वस्तुएं

सर्वप्रथम, इस खेल को खेलने के लिए एक ग्रण्डाकार या गोलाकार घास लगे मैदान की ग्रावश्यकता होती है। इस खेलाधार (प्ले ग्राउंड) मे छोटी-छोटी घास बराबर कटी हुई होनी चाहिये। दोनों तरफ पट या पर्दा (स्क्रीन) लगा हुग्रा होना चाहिये। इन पर्दो के बीच में घास काट कर भूमि को समतल किया जाता है। इसमे धावन स्थली (पिच) बनाई जाती है जिसमें गेंद को फेंका जाता है।

धावनस्थली (पिच) मे दोनो ग्रोर २२ गज की दूरी पर दो यष्टित्रय (विकेट) होती हैं जो एक-दूसरे के बिल्कुल ग्रामने-सामने गड़ी होती हैं। यष्टित्रय (विकेटों) की चौडाई ग्रधिक से ग्रधिक ९ इंच होती है ग्रौर उस पर दो गिल्लियाँ (बेल्स) ग्रौर तीन यष्टियाँ (स्टम्पस्) होती हैं, जो भूमि पर गडी होती हैं। उनकी ऊँचाई भूमि से २८ इंच होती है। यष्टियाँ (स्टम्पस्) इतने पास-पास गाड़ी जाती हैं कि इनके बीच में से गेंद न जा सके। यष्टियों के ऊपर गिल्लियाँ (बेल्स) लगी होती हैं जिनकी लम्बाई ४$\frac{3}{8}$ इंच होती है। इस प्रकार तीन यष्टियों के ऊपरी भाग पर दो गुल्लियाँ लगा दी जाती है जो किसी भी यष्टि (स्टम्प) के जरा हिलने पर नीचे गिर पड़ती हैं। गुल्लियाँ रखने के लिए

यष्टियो के ऊपरी भाग पर उन्हें रखने के लिये जगह बनाई हुई होती है, वैसे ऊपर का सिरा गोल होता हैं। नीचे लोहे या पीतल के नुकीले खोल चढ़े होते हैं, जिससे यष्टियों को भूमि में गाड़ा जा सके। वच्चों के खेलने के लिए यष्टियों की ऊँचाई १२ इंच से लेकर २७ इंच तक होती है। वैसे बड़े खेलों के लिये यष्टियों की लम्बाई ३१½ इंच होती है और भूमि पर गाड़ने पर ऊंचाई केवल २८ इंच रह जाती है। गुल्लियाँ रखने पर यष्टित्रय की ऊँचाई ½ इंच से अधिक नही वढनी चाहिये।

धावनस्थली (पिच) की चौड़ाई १० फुट होती है और इसमे २२ गज की दूरी पर दो यष्टित्रय (विकेट) गाडी जाती हैं। यष्टित्रय से चार फुट जगह आगे की ओर दोनों तरफ छोड़ दी जाती है और एक रेखा यष्टित्रय की रेखा के समानान्तर खींची जाती हैं। इसे पौपिंग क्रीज कहते है। इसी रेखा पर खड़े हो कर बल्लेबाज खेलता है। यष्टित्रय (विकेट) को बीच मे लेकर एक सीधी रेखा खींची जाती है जो बीच की यष्टि (स्टम्प) से पांच फुट तक दोनों तरफ होती हैं। इस प्रकार धावनस्थली की चौड़ाई १० फुट होती है। इस रेखा और पौपिंग क्रीज की रेखा के बीच का क्षेत्र बल्लेबाज का होता है। यदि वह इससे बाहर निकल जाये और यष्टिरक्षक गेंद से गिल्ली गिरा दे तो वह आउट हो जाता है। गेंदबाजी के लिये वल्लेवाज के सामने वाली यष्टित्रय (विकेट) के दोनों ओर एक ऐसी रेखा खीची जाती है जिससे बीच की यष्टि से दूसरे किनारे तक का फासला चार फुट हो। इस प्रकार इस रेखा की लम्वाई ८ फुट ८ इंच होती है और बीचों-बीच केन्द्र की यष्टि (सेन्टर विकेट) होती हैं। इसे गेंदवाज की रेखा या वोलिंग क्रीज कहते हैं। गेंदवाज को यही खडे होकर गेंद फेंकनी चाहिये। इस रेखा के दोनों सिरों पर एक समकोण छोटी-सी रेखा होती है, जिससे यह साफ पता चल जाए कि यह वोलिंग क्रीज है। गेंदवाज को इन सिरों से दूर बाहर की ओर खड़े होकर गेंद नही फेंकनी चाहिए। इन दोनों समकोणों को रिटर्न क्रीज कहते हैं।

वल्ला (बैट)

खेल के मैदान (क्रिकेट ग्राउंड) और [illegible] (विकेटों) के बाद आव-

श्यकता होती है बल्ले की, जिसे बैट कहते हैं । इसकी चौड़ाई किसी स्थान पर ४३ इंच से अधिक नहीं रखी जाती । इसकी लम्बाई ३८ इंच होती है । ये अलग-अलग वजन के होते हैं । खिलाड़ियों को जो बल्ला वे ठीक प्रकार से काम में ला सकें और लचकदार हो वही छाँटना चाहिए, क्योंकि गेंद को बल्ले से ही मारा जाता है । बच्चे जो खेल को सीखना चाहते हों, आरम्भ में अपने नाप के ही बल्ले छाँटने चाहियें, जिससे सुगमता से सीख सकें । बल्ला छाँटने के पश्चात् उस पर अलसी का तेल लगा देना चाहिये । यदि किसी प्रतियोगिता में भाग लेना हो तो उससे एक दिन पहले, उस पर फिर अलसी का तेल लगा देना चाहिये । इससे बल्ला अधिक मजबूत और लचकदार हो जाता है । हिट लगाने में भी सुगमता होती है ।

यदि एक बल्ला किसी बच्चे के हाथ में पकड़ा दिया जाये और उससे कहा जाये कि वह उसे सीधा रखे तो वह बल्ले को स्वाभाविक ढंग से जसा उसकी समझ में आएगा, वैसे ही पकड़ेगा । यदि वह बल्ले को इस प्रकार पकड़ कर सुगमता से गेंद को मार सकता है तो उसके लिए बल्ला पकड़ने का ठीक ढंग वही है । प्राय: बल्ला हत्थे (हैण्डल) के नीचे की ओर से दायें हाथ से पकडना चाहिए । जिस ओर बल्ले का सपाट भाग होता है उंगलियाँ और अंगूठा भी उस ओर होने चाहियें । बायें हाथ से हत्थे (हैण्डल) का ऊपर का भाग इस प्रकार पकड़ना चाहिए कि उँगलियाँ ऊपर की ओर हों जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है ।

(चित्र २)
बैट (बल्ला) पकड़ने का सही ढंग

प्रसिद्ध तथा अनुभवी खेलवाजों के मतानुसार यदि कलाई को बल्ले के हत्थे के ऊपरी सिरे के पीछे रखा जाए तो गेंद को रोकने या उस पर हिट लगाने में सुगमता होती है । दूसरे गेंद ऊपर उछलने की भी सम्भावना कम होती है, जिसे लपक लेने पर बल्लेवाज आउट

हो जाता है। इसका कारण यह है कि गेंद को रोकते समय बल्ले को केवल कलाई से जरा नीचे को झटका देने से ही, गेंद नीची हो जाती है। सारे हाथ को बल्ले के साथ घुमाना नही पड़ता। इसलिए गेंद लपक लेने के कारण आउट होने की सम्भावना नहीं रहती। बल्ले (बैट) से खेलने वाले को बल्लेबाज (बैट्समैन) तथा बल्ले से खेलने को बल्लेबाजी (बैटिंग) कहते हैं।

गेंद (बौल)

गेंद का भार या वज़न ५$\frac{1}{2}$ औंस से कम और ५$\frac{3}{4}$ औंस से अधिक नही होना चाहिए। इसका वृत्त ८$\frac{13}{16}$ इंच से न तो कम होना चाहिए न ९ इंच से अधिक। गेंद पर चमड़े का खोल होना चाहिए। इसके अन्दर, भारी करने के लिये, कोई ठोस वस्तु भर दी जाती है और बीच में से उसे सी दिया जाता है। इस सिले हुए स्थान को सीमन (सीम) कहते है। बौलिंग क्रीज़ से गेंद फेंकने वाल को गेंदबाज़ (बौलर) और गेंद फेंकने के कार्य को गेंदबाजी (बोलिंग) कहते हैं।

पैंड और दस्ताने (ग्लव्स)

बल्लेबाज को गेंद की चोट से बचाने के लिये यह आवश्यक है कि उसके पैर तथा घुटने तक की रक्षा के लिए कुछ पहनाया जाये। इसलिये टखने तक की रक्षा के लिये पैड बनाए गये हैं। इनमें बीच-बीच में लकड़ी और रुई भरी हुई होती है, जिससे पैर में चोट न लग सके।

हाथ से बल्ला पकड़ा जाता है और गेंद हाथों पर भी मार कर सकती है, विशेषकर हाथ की उंगलियो पर। प्रायः गेंद ऊपर उछल कर बल्ले के हत्ये से टकराती है। यदि बल्लेबाज दस्ताने (ग्लव्स) न पहने हो तो उसकी उंगलियों में चोट लगने की आशंका बनी रहती है। इसलिये बल्लेबाज के लिये दस्ताने भी आवश्यक हैं। यह दस्ताने साधारण दस्ताने की तरह के बने होते हैं। केवल अन्तर यह होता है कि इसमे उंगलियों के ऊपर पैड बना हुआ होता है, जिसमें रुई भरी हुई होती है या मोटा रबड़ लगा होता है, जिससे गेंद लगने पर उंगलियो पर चोट नहीं लगती। दस्ताने दो प्रकार के होते हैं—एक तो साधारण

दस्ताने की तरह, जिससे हथेली ढकी रहती है और दूसरा जिसमें हथेली खुली रहती है। जैसे चित्र नं० ३ और ४ में दिखाये गये हैं। प्रायः वे दस्ताने, जिनमें

(चित्र ३) (चित्र ४)

हथेली खुली होती है, पसन्द किये जाते हैं। इनसे हथेली खुली रहती है और पसीना सूखता रहता है, हाथ भी अधिक गर्म नहीं होने पाते।

जूते (बूट्स)

पहले यह खेल साधारण जूते पहन कर खेला जाता था। जिनसे वल्लेवाज़ फिसल जाता था। पर बाद में यह अनुभव किया गया कि इस खेल के लिये विशेष प्रकार के जूते होने चाहियें। अब जो जूते नियमित रूप से काम में लाये जाते हैं वे बल्लेवाज़ को फिसलने से बचाते हैं। इनका तला मजबूत चमड़े का बना होता है, जिसमें बड़ी बड़ी कीलें मजबूती से ठुकी हुई होती हैं जैसे चित्र नं० ५ में दिखाया गया है। यह टखने तक के होते हैं। इन्हें पहन कर बल्लेबाज़ सुगमता से आगे या पीछे हटकर गेंद मार सकता है और एक यष्टित्रय (विकेट) से दूसरी यष्टित्रय (विकेट) तक भाग कर सुगमता से दौड़ें (रन) बना सकता है। इन जूतों का रंग सफेद होना चाहिये। बल्लेबाज़ के लिये यह आवश्यक है कि वह यह देख ले कि

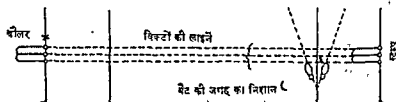
(चित्र ५)

जूतो के तस्मे ठीक प्रकार बँधे है, बाहर तो नही लटक रहे हैं; क्योंकि यह खेलते समय बल्लेबाज को परेशान कर डालते हैं। यदि तस्मे बड़े हों तो उन्हें काट देना चाहिये या ठीक प्रकार से बाँध लेना चाहिये।

कपड़े

गर्मियों में इस खेल के लिये सफेद कमीज और पतलून पहननी चाहिये। सर्दियों के लिये सफेद फ्लैनेल की पतलून, सफेद कमीज और सफेद पूरी बाँह का स्वेटर (पुलओवर) पहनना चाहिये। सिर पर सोलर हैट या क्रिकेट कैप लगानी चाहिये, जिसमें आगे धूप से बचाने के लिये एक भाग आँखों के ऊपर उठा हुआ होता है। इससे आँखों पर धूप की चमक नहीं पड़ती और सुगमता से धूप में भी खेला जा सकता है।

बल्लेबाज़ी (बैटिंग)

बल्ले को किस प्रकार पकडते हैं यह पहले बताया जा चुका है। बल्ले को पकड़ कर यष्टित्रय (विकेट) के सामने किस प्रकार खड़ा होना चाहिये, इस विषय में जानकारी होनी आवश्यक है। यष्टित्रय (विकेट) के सामने बल्लेबाज

(चित्र ६)

बीच के और लैग विकट की रक्षा करते हुए विकटों के सामने खड़े होने का सही तरीका। इससे शरीर का सन्तुलन ठीक रहता है।

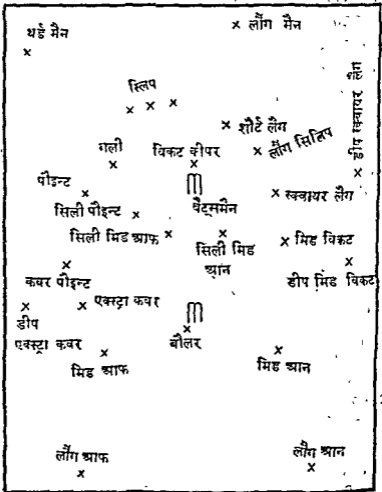
को इस प्रकार खड़ा होना चाहिये कि उसके शरीर का भार दोनों पैरों पर बराबर पड़े, सुगमता से आगे पीछे हटा जा सके तथा गेंद को सुगमता से देखा

ा सके। अतः दोनों पैर एक दूसरे से कम से कम नौ इंच दूर रखने चाहियें ौर बल्ले को दायें पैर के सामने या पीछे रखना चाहिये। ऐसा करते समय स बात का ध्यान रखना चाहिये कि बल्ला पैड या कपड़ों में न फँस जाये। ोनों पैर पौपिंग क्रीज़ के समानान्तर होने चाहियें। पीछे वाला पैर कम से म ३ इंच पौपिंग क्रीज के अन्दर होना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। सामने की ओर, जिधर से गेंद आ रही है या आने वाली हो, स ओर मुह करके सीधे खड़ा होना चाहिये।

बल्लेबाज़ को पौपिंग क्रीज के सामने खड़े होने पर खेलपंच (अम्पायर) गार्ड अवश्य ले लेना चाहिये। जिससे वह पौपिंग क्रीज में तीनों यष्टियों की ीनों रेखाए ठीक प्रकार से खींच सके। ये रेखाए सामने वाली यष्टित्रय विकेट) की यष्टियो की सीध में होनी चाहियें। इनसे बहुत लाभ ।। बल्लेबाज़ को यह विदित हो जाता है कि वह स्वयं या उसका बल्ला, ष्टित्रय के आगे है या पीछे। इस प्रकार यष्टित्रय (विकेट) को बचाने में उसे हुत सहायता मिलती है। अब पाठक को यह समझना आवश्यक है कि ष्टित्रय (विकेट) में बीच वाली यष्टि (स्टम्प) को केन्द्रीय यष्टि (सेन्ट्रल स्टम्प), सकी बायी वाली यष्टि (स्टम्प) को पदयष्टि (लेग स्टम्प) तथा उसकी दाई ओर की यष्टि (स्टम्प) को दूरस्थित यष्टि (ऑफ स्टम्प) कहते है। जब ये ीनों रेखायें बना ली जाती हैं, तो बल्लेबाज के लिये यह निर्णय करना सुगम ो जाता है, कि गेंद को किस प्रकार खेला जाये। बोलिंग क्रीज़ पर खड़ा हुआ ेलपंच (अम्पायर) ही सामने वाली यष्टित्रय के पीछे खड़ा होकर प्रत्येक ष्टि (स्टम्प) की रेखा हाथ से संकेत करके खिचवाता है। इन रेखाओं को स प्रकार पौपिंग क्रीज में खींचने को ही गार्ड अथवा प्रतिरक्षा की रेखा नाना कहते हैं।

गेंद को कई प्रकार से खेला जाता है। इनको अलग-अलग नाम भी दिये ये हैं। विभिन्न प्रकार की गेंदबाजी को खेलने के लिये बल्लेबाज़ को भिन्न प्रकार की बल्लेबाज़ी भी काम में लानी होती है। बल्लेबाज़ी मुख्यतः ाठ प्रकार से की जाती है। स्ट्रोक, ड्राइव, स्क्वेयरकट, डाउन दि गली, बैक ट अथवा लेट कट, लेग ग्लांस, हुक स्ट्रोक तथा पुलशॉट।

इन सबको समझने के लिये यह आवश्यक है कि क्षेत्ररक्षण (फील्डि
में क्षेत्ररक्षक मुख्यतः किन-किन स्थानों पर खड़े किये जाते हैं और उन स्था
को किन नामों से पुकारा जाता है। यह चित्र नं० ७ मे दिया हुआ है। ध

थर्ड मैन
लौंग मैन
स्लिप
शौर्ट लैग
लौंग स्लिप
डीप स्क्वायर लैग
गली
विकट कीपर
पौइन्ट
बैट्समैन
स्क्वायर लैग
सिली पौइन्ट
सिली मिड आफ
सिली मिड आन
मिड विकट
कवर पौइन्ट
डीप मिड विकट
एक्स्ट्रा कवर
डीप एक्स्ट्रा कवर
बौलर
मिड आफ
मिड आन
लौंग आफ
लौंग आन

(चित्र ७)

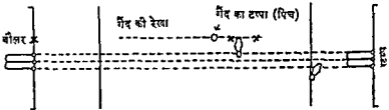
साइड बल्लेबाज की बाईं ओर सामने वाली यष्टित्रय (विकेट) की ओर हो
है। ऑफ साइड उसके दाईं ओर सामने वाली यष्टित्रय (विकेट) की ओ

होता है। इन सब स्थानों के नाम य हैं:—सिली मिड-ग्रॉन, मिड-विकेट, डीप मिड-विकेट, मिड-ग्रॉन, लौंग-ग्रॉन, स्क्वेयर-लैग, लैग-स्लिप, डीप स्क्वेयर-लैग, शॉर्ट लैग, लौंग-लैग, थर्ड मैन, स्लिप, गली, पौइन्ट, सिली-पौइन्ट, सिली मिड-ग्रॉफ, कवर-पौइन्ट, एक्स्ट्रा-कवर, डीप एक्स्ट्रा-कवर, मिड ग्रॉफ, लौंग ग्रॉफ, विकेट-कीपर (यष्टि रक्षक) बल्लेबाज (बैट्समैन) तथा गेंदबाज (बोलर)।

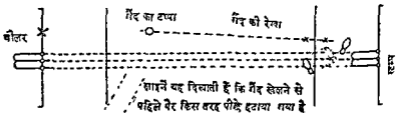
स्ट्रोक

स्ट्रोक का ग्रर्थ है धीरे से मारना या थपथपाना। क्रिकेट में बल्ले को धीरे से ग्रागे बढ़ाकर गेंद रोकने को स्ट्रोक कहते है। जो खेल केवल ग्राउट होने से बचने के लिये इस प्रकार खेला जाता है, उसे स्ट्रोक-प्ले कहते है। ग्रारम्भ में सीखने वालों को इसी प्रकार खेलने का प्रयत्न करना चाहिये। स्ट्रोक-प्ले को प्रतिरक्षित खेल या 'डिफेन्सिव प्ले' भी कहते हैं। यह खेल दो प्रकार से खेला जाता है—एक ग्रग्र प्रतिरक्षित खेल (फौरवर्ड डिफेंसिवप्ले) जिसमें बल्ला ग्रागे की ग्रोर ले जाकर ग्रागे बढ़कर गेंद को रोका जाता है, दूसरा पार्श्व प्रतिरक्षित खेल (बैकवर्ड डिफेंसिवप्ले) जिसमें बल्ले को पीछे हटाकर स्वयं भी पीछे हटकर गेंद को रोका जाता है।

यदि एक गेंद ने काफी दूर टिप्पा खाया हो ग्रौर यह भय हो कि गेंद का पता नही किधर मुड़ जायगी (जिसे ब्रेक कहते है) तो ऐसी गेंद को ग्रागे बढ़ कर जहाँ इसने टिप्पा खाया हो, रोक लेना चाहिये, जिससे उस गेंद में जो ब्रेक हो वह टूट जाये। इस प्रकार ग्रागे बढ़कर गेंद रोकने को 'फोरवर्ड डिफेंसिव-प्ले' कहते हैं। चित्र नं० ८ में गेंद ग्रॉफ-स्टम्प की ग्रोर ग्रा रही है ग्रौर पौंपिग क्रीज़ से काफी ग्रागे उसने टिप्पा खाया है। उसे रोकने के लिये बायें पैर को फुर्ती से ग्रागे गेंद के पास ले जाकर, बल्ले को सीधा करके, कलाई से नीचे की ग्रोर झटका देकर गेंद को रोका जाता है। इस स्ट्रोक में यह ध्यान रखना चाहिये कि बल्ला बिल्कुल सीधा हो जिससे गेंद ऊपर न उछल सके ग्रौर इस प्रकार कैच-

आउट होने का डर न रहे। इस स्ट्रोक के लिये बहुत अभ्यास की आवश्य
होती है।

(चित्र ८)

आगे बढ़कर खेलने का तरीका, जब गेंद का टिप्पा ऑफ (दाँए) स्टम्प से दूर हो और गेंद का टिप्पा विकेट से काफी दूर पड़े, जिसे हाफ-वौली कहते हैं। देखिए बाँए पैर को गेंद की रेखा की तरफ किस तरह से आगे बढ़ाया गया है। बैट से जहाँ ये × ... × निशान लगे हुए हैं वहाँ गेंद को रोका गया है।

यदि गेंद का टिप्पा पॉपिंग-क्रीज से बहुत दूर पड़ा हो
कहते हैं) और फौरवर्ड डिफेंसिव स्ट्रोक से गेंद की पिच तक पहुचना सम्भव
हो, उस समय 'बैकवर्ड डिफेंसिव' स्ट्रोक से ही गेंद को रोका जाता है। इसमें द

(चित्र ६)

पीछे हट कर (बैक स्ट्रोक) गुड लैंग्थ गेंद जो कि दाए स्टम्प से जरा परे हो, खेलने का तरीका। देखिए दायां पैर गेंद की लाइन के ठीक सामने है। यहाँ ये ×......× निशान लगे हुए हैं।

पैर को इस प्रकार पीछे हटाया जाता है जिससे वह प्रयर्याष्टियों(विकेट)के सा
हो। बायें पैर को उस पैर के पास तक इतना हटाया जाता है कि दोनों पैरों

लैग गार्ड आपस में न छू जायें। फिर गेंद को पैडों के सामने बल्ले से रोका जाता है जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया हैं—गेंद आॉफ-स्टम्प की ओर आ रही है और हाफ-वौली है, दोनों पैरों को हटाकर कितनी शीघ्रता से गेंद को बल्ले से रोका गया है। इस स्ट्रोक में भी फौरवर्ड स्ट्रोक की भाँति बल्ला सीधा रखने की आवश्यकता है नहीं तो कैच आउट हो जाने की संभावना होती है।

स्ट्रोक-प्ले में बल्ले की पकड़ ढीली कर दी जाती है जिससे गेंद वहीं रुक कर रह जाती है। इसे डैड बौल कहते हैं। गेंद बल्ले से टकरा कर आगे जाने की शक्ति खो देती है और सीधी भूमि पर गिर पडती है। वर्षा के कारण जब गावनस्थली (पिच) पर फिसलन हो या गेंद अधिक ब्रेक खाता हो तो उसे डेफिकल्ट विकेट कहते हैं।

जब डैड बौल हो जाती है तो आस-पास खड़े क्षेत्ररक्षक (फील्डर्स) खड़े होने पर भी आउट होने की संभावना नही रहती, नहीं तो तनिक-सा भी बल्ला टेढ़ा होने पर गेंद उछल जाती है। प्रायः देखा गया है कि वर्षा के एक दो दिन बाद खेल आरम्भ होने पर उच्चकोटि की प्रतियोगिताओं में कई दफा १४ बल्लेबाज एक दिन में आउट हो जाते हैं।

बल्लेबाज के लिये यह आवश्यक है कि वह अपनी दृष्टि को गेंद की ओर ही रखे। जब गेंदबाज गेंद फेंकने के लिये पैर उठाये तब से लेकर जब तक गेंद उसके हाथ से फेंकी न जाये, बल्लेबाज़ को गेंद तथा उसके टिप्पे को बड़े ध्यान से देखते रहना चाहिये।

दूसरी आवश्यक ध्यान देने योग्य बात यह है कि उसे अपनी कलाई की हरकत से काम लेना चाहिये सारे हाथ को झटका नही देना चाहिये, जिससे गेंद उछलने तथा आउट होनें की संभावना होती है।

बैकवर्ड-स्ट्रोक, फौरवर्ड-स्ट्रोक से अधिक सुरक्षित होता है, क्योंकि इससे एक तो अपने शरीर की रक्षा होती है और दूसरे पौपिंग-क्रीज से वाहर होने पर आउट होने की संभावना नहीं रहती।

फौरवर्ड-स्ट्रोक में यह सदैव ध्यान रखना चाहिये कि दाँया पैर पौपिंग क्रीज के कम से कम ३ इंच अन्दर रहे, नहीं तो, यदि बल्लेबाज गेंद को खेल न सका

ग्रौर गेंद यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) के पास पहुँच गई, तो वह यष्टि गिरा
ग्राउट कर सकता है।

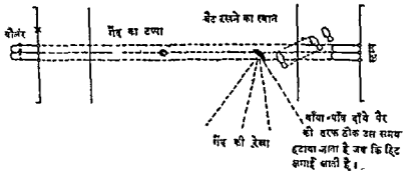
ड्राइव्स

ड्राइव का ग्रर्थ है ग्रागे धकेलना। क्रिकेट मे ड्राइव गेंद को ग्रागे
ग्रोर धकेलने या मारने को कहते हैं। यह चार प्रकार के होते हैं—ग्रों
ड्राइव, स्ट्रेट-ड्राइव, ग्रॉफ-ड्राइव तथा कवर-ड्राइव ।

इन चारों ड्राइवों मे एक ही प्रकार से हिट लगाई जाती है, केवल ग्रन
यह होता है कि हिट किस ग्रोर लगाई गई है।
हिट लगाई गई हो तो गेंद सामने वाली यष्टित्रय (वि
इसे ग्रॉन-ड्राइव कहते हैं। इसी प्रकार यदि हिट ल
यष्टित्रय के पास से गेंद निकलेगी तो स्ट्रेट-ड्राइव, कवर-पौइन्ट की ग्र
हिट लगाने को कवर-ड्राइव तथा मिड ग्रॉफ की ग्रोर हिट लगाने को ग्रॉ
ड्राइव कहते हैं।

यह चारों ड्राइव्स 'फौरवर्ड-स्ट्रोक' ही हैं। 'फौरवर्ड डिफेन्स' स्ट्रोक स्
ड्राइव ही होता है। केवल इतना ही ग्रन्तर होता है कि इसमें गेंद पर हि
लगाई जाती है किन्तु फौरवर्ड स्ट्रोक में केवल गेंद को रोक लिया जाता है

इन चारों ड्राइव्स में बल्ले (बैट) का दस्ता (हैण्डल) काफी मजबूती
पकड़ना चाहिये। यदि गेंद हाफ-वौली हो ग्रथवा पौपिंग क्रीज से का
दूर गेंद ने टिप्पा खाया हो तो इन चारों ड्राइव्स में से कोई सा ड्राइव का
में लाना चाहिये, इन पर ग्रवश्य दौड़ें बनेंगी। परन्तु गेंद पर हिट जं
से लगानी चाहिये ग्रौर इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि गेंद उछले नह
नहीं तो कैच-ग्राउट होने का डर होता है। यदि ऐसी गेंद पर हिट लगानी
तो गेंद को उस ग्रोर हिट लगानी चाहिये जहाँ पर कोई क्षेत्ररक्षक (फील्डर
न हो। इससे गेंद सीधी बाउन्ड्री-लाइन को पार कर जायेगी। खेल
मैदान के चारों तरफ जो रेखा खिंची हुई होती है उसे बाउन्ड्री रेखा कह
हैं। यदि बल्लेबाज गेंद को मारे ग्रौर गेंद इस लाइन को पार कर
ग्रागे चली जाये तो बिना दौड़े चार दौड़ें (रन) बन जाती हैं।

यदि हाफ-वौली गेंद, मिडिल स्टम्प या बीच वाली यष्टि की ओर आ रही हो तो उस पर हिट 'स्ट्रेट-ड्राइव' से लगाई जाती है। यदि गेंदबाज ने आफ-स्टम्प (दाईं यष्टि) पर निशाना लगाया हो तो आफ-ड्राइव काम में लाना चाहिये। इसी प्रकार यदि लैग स्टम्प (बाईं यष्टि) पर गेंदबाज गेंद फेंके तो ओन ड्राइव काम में लाना चाहिये। यदि गेंद आफ-स्टम्प से ३ इंच से लेकर ६ इंच की दूरी पर आ रही हो तो कवर-ड्राइव काम में लाना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० १० में दिखाया गया है। इस बात का निर्णय कि कौन सी ड्राइव कब और कहाँ काम में लानी चाहिये, खेलने वाला बल्लेबाज ही कर सकता है। जब तक बल्लेबाज को इस बात का ज्ञान न हो कि गेंद कौन सी यष्टि की ओर आ रही है, ये ड्राइव्स काम में लाने बहुत कठिन हैं। खेल सीखने वालों के लिये यह आवश्यक है कि इनका अभ्यास करें।

(चित्र १०)

जिस गेंद का टिप्पा गेंद फेंकने वाले की तरफ नजदीक और खेलने वाले से दूर पड़ा हो, उसे खेलने के लिए पैर रखने का तरीका। यदि बल्लेबाज (बैट्समैन) गेंद की रेखा के ठीक सामने आकर खेले तो वह कई तरफ गेंद को हिट लगा सकता है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

इन चारों ड्राइव्स में से किसी ड्राइव को काम में लाने से पहले बल्लेबाज को गेंद को अच्छी प्रकार देखकर यह निर्णय करना होता है कि कहाँ क्षेत्ररक्षक (फील्डर) नहीं है और किस ओर हिट लगाने पर बाउन्ड्री हो

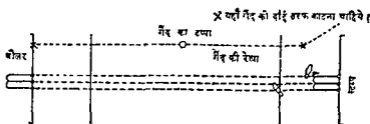
जायेगी। अतः जब बल्लेबाज़ यह निर्णय कर ले कि अमुक ड्राइव काम में लाना है तो बल्ले को पीछे कन्धे की ओर उठाकर ज़ोर से घुमाना चाहिये। यदि स्ट्रेट-ड्राइव है तो बल्ला सीधा होना चाहिये। यदि ड्राइव है तो बल्ले का रुख़ थोड़ा-सा ऑन की ओर होना चाहिये। यदि 'ऑन-ड्राइव' है तो बल्ले का रुख़ थोड़ा सा ऑन साइड की ओर होना चाहिये इसी प्रकार यदि कवर-ड्राइव है तो बल्ले का रुख़ कवर पोइन्ट की होना चाहिये।

जब पैर आगे बढ़ाकर हिट लगाई जाती है तो बल्ला सीधा होना चाहिये। इसमें बहुत शक्ति प्रयोग करने की आवश्यकता होती है और हाथों को हिलाना भी पड़ता है। परन्तु असली शक्ति कलाई से ही लगानी चाहिये कन्धे पर ज़ोर पूर्णतया नहीं डालना चाहिये।

आगे पैर बढ़ा कर हिट लगाना बहुत कठिन होता है। बहुत कम बल्लेबाज़ इसको अच्छी प्रकार से अपना पाते हैं। इसलिये इसका भली-भाँति अभ्यास करना चाहिये।

स्क्वेयर-कट

गेंद को बल्ले से दांई ओर काटने को स्क्वेयर-कट कहते हैं। यह कट

× यहाँ गेंद को दांई तरफ काटना चाहिये।
गेंद का टप्पा
बौलर
गेंद की रेखा

(चित्र ११)

स्क्वेयर-कट खेलने के लिए पैर किस तरह आगे बढ़ाने चाहिएं।
यहाँ गेंद ने चित्र नं० ६ से कम दूरी पर टिप्पा खाया है।

पहले बल्लेबाज़ बहुत काम में लाते थे। यदि गेंदबाज़ ने बहुत तेज़ गेंद फेंकी हो, गेंद आफ-स्टम्प से कुछ दूर आ रही हो और गेंद ने पोपिंग-क्रीज़ से बहुत

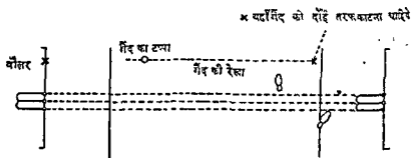
दूर टिप्पा खाया हो, तो दायें पैर को आगे बढ़ाकर कवर पोइन्ट से कुछ पीछे की ओर गेंद का रुख बदल देना चाहिये। कुछ बल्लेबाज़ तो गेंदबाज़ के गेंद फेंकने के साथ ही आगे बढ़कर कवर-पोइन्ट के पीछे की ओर उसे काट देते हैं। दाएं पैर को आगे बढ़ाते समय इसे कुछ पीछे, आफ-स्टम्प (दाईं यष्टि) की ओर कर लेना चाहिये। इसमें कंधे, हाथ और कलाई इन सबसे बल लगाना पड़ता है। यदि स्क्वेयर-कट में इस प्रकार बल-प्रयोग न किया जाए तो बस एक ही दौड़ (रन) बनेगी, नहीं तो सुगमता से बाउन्ड्री बन जाती है। इसमें बल्ले का रुख कवर-पोइन्ट के कुछ पीछे की ओर होना चाहिये, जैसा चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

डाउन-दि-गली

यदि एक मीडियम-पेस अथवा फास्ट (तेज़ गेंद फेंकने वाला) गेंदबाज़, ऐसी गेंद फेंके जिसका टिप्पा पोपिंग-क्रीज़ से बहुत दूर पड़े, तो वह स्क्वेयर-कट से खेली जा सकती है। बस, अन्तर केवल इतना ही होता है कि इसमें गेंद को 'गली' की ओर काटा जाता है (गली की स्थिति चित्र नं० ७ में दिखाई गई है)। गेंद स्क्वेटर-कट की भाँति आफ-स्टम्प से बाहर होती है पर 'गली' में सुगमता से कैच लिया जा सकता है। इसलिये यह शौट बहुत समझ-बूझकर बल्ले को सीधा अथवा ऊपर से कुछ नीचा करके ही लगाना चाहिये। यदि बल्ला गेंद के ठीक समय पर न लगा तो कैच आउट होने का बहुत डर होता है।

बैक-कट या लेट-कट

आजकल यह कट बहुत ही कम प्रयोग में लाया जाता है। फास्ट और मीडियम पेस्ड गेंदबाजों की गेंदों पर इसे खेलना बहुत ही खतरनाक होता है। स्लो (धीमी) गेंदबाज़ की गेंद पर भी इसे खेलना कम खतरनाक नहीं है। इसका कारण यह है कि उसकी गेंद ब्रेक खाती है और तनिक भी असावधान होने पर यष्टित्रय (विकेट) से गेंद जा टकराती है तो बल्लेबाज़ आउट हो जाता है।

इसमें दायें पैर को, जिस ओर गेंद आ रही है उसकी रेखा मी लगभग छः इंच की दूरी तक बढ़ाना पड़ता है। फिर, गेंद के पीछे की ओ होकर धीरे से पीछे की ओर ही काट देना होता है। इससे गेंद की ग और वेगवान हो जाती है। यह चित्र नं० १२ में दिखाया गया है। य

(चित्र १२)

लेट-कट खेलने के लिए पैर दाएं विकट से दूर रखने चाहिए।

कट ठीक प्रकार की गेंद भली-भाँति देखकर ही लगाना चाहिये। इसके लि भी बहुत अभ्यास की आवश्यकता है।

लैग-ग्लान्स

क्रिकेट की गेंद में सीमन (सीम) होने के कारण आफ साइड (यष्टित्र के दांई ओर) पर दौड़े (रन) बहुत ही कम बन पाते हैं। इसलिये बल्लेबा लैग (यष्टित्रय के बांई ओर) की ओर बहुत ध्यान देते हैं। यह शौट बहु ही प्रयोग में लाया जाता है।

इसमे पैर इधर-उधर या आगे-पीछे करने से सेन्ट्रल-स्टम्प (मध्य यष्टि या लैग-स्टम्प (बाईं यष्टि) की ओर आने वाली गेंद को सुगमता से लैग साइड (यष्टित्रय के बांई ओर) खेला जा सकता है। यह चित्र नं० १० दिखाया गया है। इसमें बांये पैर को दांये पैर की ओर पीछे हटाकर स्ट्रो लगाते हुए दिखाया गया है। लैग की ओर जिस ओर शौट मारना हो बल्ले

ा रुख उसी ओर थोड़ा करके शौट मारना चाहिये। यदि फाइन-लैग की ओर शौट मारना हो तो वल्ले को काफी घुमाना होगा।

यदि गेंद का टिप्पा बोलिंग-क्रीज से बहुत दूर पड़े तो पीछे हटकर लैग-लांस खेलना चाहिये। इस शौट को खेलने के लिये दाये हाथ को थोड़ा ीचे सरका लेना चाहिये।

ुक-स्ट्रोक

क्रिकेट में हुक का अर्थ है सहसा खींच कर अलग करना। इस स्ट्रोक में गेंद को सहसा वल्ले से रोकना होता है। हुक-स्ट्रोक और पुल-शौट में बहुत कम अन्तर होता है। हुक-शौट में गेंद को आफ स्टम्प से हुक किया जाता है। इसके विपरीत पुल शौट में गेंद आफ-स्टम्प से काफी दूर होती है।

यदि एक धीमी गेंद फेंकने वाला गेंदवाज गेंद फेंक रहा हो तो वह पुल (खींच कर अलग) की जाती है। यदि एक फास्ट गेंदवाज गेंद फेंक रहा हो तो उसे हुक (हठात् वल्ले से रोकना) किया जाता है। यदि एक फास्ट गेंदवाज की गेंद धावनस्थली (पिच) की आधी दूरी से अधिक टिप्पा खाये तो जब वह बल्लेवाज के पास पहुँचेगी, उसकी छाती तक ऊँची हो जायेगी। ऐसी गेंद कितनी ऊँची उठेगी यह किसी को ज्ञात नहीं होता। इसलिये वल्लेवाज को यष्टिश्रय (विकटों) की रक्षा करनी पड़ती है।

यदि पहले जैसे ढंग से खड़े होकर डिफेन्सिव स्ट्रोक से गेंद को रोका जाये तो गेंद ऊँची होने के कारण कैच-आउट होने का डर होता है। इसके अतिरिक्त शरीर को चोट लगने का भी डर होता है।

ऐसी गेंदों से बचने के लिये गेंद की ओर इस प्रकार बढ़ना चाहिये कि गेंदवाज का शरीर बांई ओर हो जाये और गेंद निकल जाये। यदि गेंद कन्धे तक ऊँची हो तो कुछ पीछे हट जाना चाहिये। जब गेंद कन्धे की ओर आये तो वल्ला घुमाकर स्क्वेयर-लैग और फाइन-लैग की तरफ मारना

चाहिये। इसमें दांये पैर पर जब जोर पड़ेगा तो बल्लेबाज स्वयं ही घूम जायेगा और उसका मुँह लैग-साइड की ओर हो जायेगा।

पुल-शौट

क्रिकेट में पुल का अर्थ है रोक कर अलग करना। इसमें यदि गेंद शरीर की ओर या शरीर के दांई ओर आ रही हो तो दांये पैर से पीछे की ओर हट जाना चाहिये। बल्ले को सीधा करके स्क्वेयर-कट की भांति पैर को आगे लाकर गेंद को रोकना चाहिये। केवल अन्तर इतना ही होता है कि स्क्वेयर-कट में गेंद जिस ओर से तेज़ी से आ रही हो, बल्ले से उसका रास्ता काटना होता है, किन्तु पुल शौट मे जिस ओर गेंद आ रही हो उसी ओर उसको मारा जाता है।

बल्लेबाज के ध्यान रखने योग्य आवश्यक बातें

बल्लेबाज को बल्लेबाजी आरम्भ करने से पहले गार्ड लेना चाहिए। फिर ध्यान से क्षेत्ररक्षकों (फील्डर्स) को देखना चाहिए। विपक्षी टीम के कप्तान की ओर उसे विशेष ध्यान देना चाहिए। इससे यह विदित हो जाता है कि वह किन पौइन्टों से हटाकर क्षेत्ररक्षकों को किन पौइन्टों पर खड़ा कर रहा है और वह किस प्रकार का क्षेत्ररक्षण कर रहा है। इससे यह भी विदित हो जाता है कि क्षेत्ररक्षण स्लो-गेंदबाज, मीडियम या फास्ट गेंदबाज के लिये है। यदि क्षेत्ररक्षण बल्लेबाज़ के बहुत निकट ही हो तो उसे उस क्षेत्ररक्षण को तोड़ने का प्रयत्न करना चाहिये। इसका कारण यह है कि जितने निकट क्षेत्र रक्षक होंगे बल्लेबाज को कैच-आउट होने का उतना ही डर होगा।

बल्लेबाज को दौड़ें (रन) बनाते समय अपने दूसरे साथी को संकेत कर देना चाहियें, जिससे वह तुरन्त ही दौड़ पड़े। सामने वाली यष्टित्रय (विकेट) पर खड़े साथी (बल्लेबाज) को चाहिये कि यदि गेंद लैग या ऑफ की ओर गई है तो वह संकेत करके खेलने वाले बल्लेबाज को बुलाये। यदि बल्लेबाज ने ऑफ या लैग की ओर हिट लगाई हो तो उसे चाहिए कि सामने वाले

थी को संकेत से बुलाये । यदि एक से अधिक दौड़ें बनती हों तो एक दौड़
न) बनाने के बाद, उसे दुबारा संकेत करना चाहिये और शीघ्र ही दौड़ (रन)
ाप्त करने का प्रयत्न करना चाहिये । प्राय: बहुत से बल्लेबाज़ कुछ का कुछ
मझने पर आउट हो जाते हैं । साथी ने यदि रोकने का संकेत किया हो तो
से बुलाने का संकेत समझ कर दूसरा साथी बेकार में ही अपनी क्रीज़
ोड़ने के कारण आउट हो जाता है । जो बल्लेबाज़ खेल रहा हो उसके
ामने वाले बल्लेबाज़ को भी अपनी क्रीज़ नहीं छोड़नी चाहिए । उसे तब ही
केत करके दौड़ना चाहिए जब वह देखे कि ऐसी हिट लगी है कि दौड़ें (रन)
न सकती हैं । किसी प्रतियोगिता में जिस पक्ष की दौड़ों (रन) की संख्या
धिक होती है वही पक्ष विजयी होता है । अतः कभी-कभी गेंद थोड़ी दूर
र जाने पर भी रन बना लेने चाहियें । इससे क्षेत्ररक्षण पर बड़ा प्रभाव
ड़ता है । विशेषतः यदि गेंद फुल-टौस (बिना टिप्पा खाये) आई हो तो उस
र ऐसी हिट लगानी चाहियें कि यदि गेंद ऊँची उछल भी जाये तो उसका
टप्पा बाउन्ड्री लाइन के बाहर पड़े । इससे उसके पक्ष को एक ही शौट में छः
ौड़ें (रन) मिल जाती हैं ।

क्रिकेट में आपस में एकता और एक प्राण होकर खेलने की आवश्यकता
ोती है । अतः यह खेल सदा अनुशासन और गम्भीरता सिखलाता है ।

गेंदबाज़ी (बोलिंग)

गेंदबाजी सीखने के लिए यह आवश्यक है कि आरम्भ में एक ही प्रकार
की गेंदबाजी सीखने का प्रयत्न करें और सीधी गेंद फेंकना सीखें । सर्व-
प्रथम जब हाथ नीचे घुमाकर गेंदबाजी करने का रिवाज था, तब से लेकर
अब तक, जब हाथ घुमाकर ऊपर से गेंदबाज़ी की जाती है, इसी बात पर
अधिक ध्यान दिया जाता है । यदि सीखने वाला आरम्भ से ही सीधी गेंद
फेंकने का अभ्यास नहीं करेगा तो वह एक सफल गेंदबाज़ नहीं बन सकता,
जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है । दोनों यष्टित्रयों (विकेट्स) में २२ गज़ की
दूरी होती है । यदि वह दूरी सर्वप्रथम अधिक मालूम पड़े और गेंद सीधी न
पड़ती हो, तो इसे थोड़ा कम अथवा १५ गज़ करके फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ाना

चाहिये। जब सीधी गेंद फेंकने का अच्छी प्रकार अभ्यास हो जाये, तब दूसरे प्रकार की गेंदबाजी सीखने का प्रयत्न करना चाहिए। बच्चों को गेंदबाजी सिखाने के लिये गेंद भी छोटी लेनी चाहिए यष्टित्रयों (विकेटों) की दूरी भी कम कर लेनी चाहिए।

गेंदबाज मुख्यत: तीन प्रकार के होते हैं—फास्ट-बोलर (तेज फेंकने वाला गेंदबाज), मीडियम-पेस बोलर (मध्यम गति से गेंद फेंकने वाला गेंदबाज) एवं स्लो बौलर (धीरे से धीमी गति की गेंद फेंकने वाला गेंदबाज) अथवा स्पिन बोलर (धीरे से गेंद को इस प्रकार फेंकने वाला गेंदबाज जो गेंद सीधी फेंकते समय उसमें खम उत्पन्न कर देता है, जिससे गेंद बल्लेबाज को टेढ़ी आती हुई दिखाई देती है पर वास्तव मे यष्टित्रय (विकेट) से टकराकर उन्हें गिरा देती देती है)।

गेंदबाजी सीखने वाले को यह पहले निर्णय कर लेना चाहिए कि वह किस प्रकार का गेंदबाज बनना चाहता है। इस विषय में कुछ अनुभवी व्यक्तियों से मन्त्रणा लेनी बहुत लाभप्रद होती है। प्रायः यह देखा गया है कि एक स्लो बौल फेंकने का अभ्यास आरम्भ करता है पर बाद में वह एक फास्ट-बोलर बन जाता है।

गेंदबाजी का सबसे अधिक सम्बन्ध उंगलियों से है। गेंद की पकड़ जितनी कठोर होगी उसे उतनी ही सुगमता से, जिस स्थान पर गेंदबाज उसे टिप्पा खिलाना चाहे खिला सकेगा। दूसरे शरीर में लचक की भी बहुत आवश्यकता होती है। गेंदबाज को गेंद फेंकते समय जैसे स्प्रिंग को दबा दिया जाता है इस प्रकार झुककर गेंद फेंकनी चाहिए। इससे भी गेंदबाज जिधर गेंद फेंकना चाहे उधर सुगमता से गेद फेंक सकता है। तीसरे गेंदबाज को बोलिंग क्रीज से कुछ दूरी पर से दौड़कर गेंद फेंकनी चाहिए। सीखने के लिए यह दूरी कम या अधिक नहीं करनी चाहिए। इससे गेंद सीधी फेंकने का अच्छा अभ्यास हो जाता है।

सीखने वालों को इस बात का निर्णय कर लेने के बाद, कि किस-किस प्रकार का उन्हें गेंदबाज बनना है, उसी प्रकार के बोलिंग का अभ्यास करना

ाहिए। यदि स्लो-बोलर बनना हो तो उसमें कम दूरी से गेंद फेंकने के लिए ाड़ा जाता है। यदि फास्ट-बोलर बनना हो तो काफी दूरी से तेज दौड़ कर ोलिंग करनी होती है।

प्रत्येक व्यक्ति का दौड़ने का ढंग अलग होता है। जो सीखने वाले का रीका हो, उसे उसी प्रकार दौड़कर गेंद फेंकनी चाहिए। पर सिखाने वालों ो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस तरीके में कोई ऐसी गलती तो ही है जिससे गेंद टेढ़ी पड़ने लगेगी।

प्रत्येक गेंदबाज को चाहिए कि वह अपने ऊपर बिना जोर डाले सीधा गमता से दौड़े। झटके से दौड़ने पर ठीक बोलिंग नहीं की जा सकती। दौड़ने ी दूरी तथा झटके से गेंद फेंकना, यह विभिन्न प्रकार से बोलिंग (गेंदबाजी) कभी कभी काम मे लाया जाता है। पर इसे, पहले जिस प्रकार की गेंदबाजी बोलिंग) सीखी जा रही हो, उसको सीखने के बाद ही धीरे-धीरे व्यवहार लाना चाहिए।

अब यह समझना आवश्यक है कि लैंग्थ और डायरेक्शन किसे कहते हैं? ग्थ—लम्बाई को कहते हैं और डायरेक्शन—लक्ष्य अथवा दिशा को कहते । क्रिकेट मे लैंग्थ किसी विशेष स्टम्प (यष्टि) का लक्ष्य करके पौपिंग-क्रीज निकट गेंद को टिप्पा खिलाने की योग्यता को कहते हैं। यह गेंदबाजी का क महत्वपूर्ण अंग होता है। यदि गेंदबाज अपनी इच्छानुसार जहाँ चाहे गेंद ो टिप्पा खिलाने की क्षमता रखता है तो वह एक अच्छा गेंदबाज बन जाता । इसके लिये अभ्यास की आवश्यकता होती है। यदि गेंदबाज जिस स्टम्प यष्टि) को लक्ष्य बनाकर गेंद फेंकना चाहता हो और गेंद उसी दिशा में ाकर उसी स्टम्प (यष्टि) को गिरा दे, तो उसे करेक्ट-डायरेक्शन कहते हैं। दाहरण के लिये :—यदि गेंदबाज लैग-स्टम्प को लक्ष्य करके उस दिशा में गेंद के और निशाना ठीक निकले, तो लैग-स्टम्प गिर जायेगा और यह गेंदबाजी रेक्ट-डायरेक्शन वाली कहलायेगी। यदि लैंग्थ और डाइरेक्शन, इन दोनों ो मिला दिया जाये तो गेंदबाज गेंद को एक ही रेखा पर एक निश्चित थान पर टिप्पा खिला कर निर्दिष्ट यष्टि (स्टम्प) को गिराने में सफल

हो जायेगा । इसे गुड-लैंग्थ गेंद फेंकने की योग्यता कहते हैं और ऐसी गेंद को गुड-लैंग्थ बौल ।

गुड लैंग्थ गेंद फेंकने की योग्यता होने का यह अर्थ नहीं होता कि प्रत्येक गेंद बिल्कुल ठीक लैंग्थ की ही हो । गेंदबाज यदि चाहे तो ओवर पिच एक आध गेंद फेंक सकता है । ओवर पिच का अर्थ है कि जहाँ आमतौर पर गेंद को टिप्पा खिलाया जाता है । उसके आगे अथवा बल्लेबाज के बिल्कुल समीप गेंद का टिप्पा पड़े । कभी गेंदबाज को शौर्टर गेंद फेंकनी पड़ती है जिससे बल्लेबाज घबरा सके । शौर्टर-लैंग्थ का अर्थ होता है कि गेंद का टिप्पा बल्लेबाज से बहुत दूर पड़े । लेकिन इस प्रकार की गेंद केवल तब ही फेंकनी चाहिये जब गेंदबाज को इस प्रकार की गेंद फेंकने की योग्यता हो ।

जिस गेंद को गुड लैंग्थ बौल कहते हैं उसे सुगमता से खेलना कठिन होता है । इसकी परिभाषा इस तरह की जा सकती है :—जब फेंकी हुई गेंद बल्लेबाज को यह निर्णय करना मुश्किल कर दे कि उसे किस तरह से खेला जाए—फोरवर्ड स्ट्रोक से खेला जाय या बैकवर्ड स्ट्रोक से, तब वह गेंद गुडलैंग्थ कहलायेगी । प्रत्येक गेंदबाज यह प्रयत्न करता है कि अधिक से अधिक गुडलैंग्थ बौल फेंके । पर कई दफा खेल में और दूसरे प्रकार की गेंद फेंकने की आवश्यकता पड़ जाती है, जिससे किसी जमे हुए बल्लेबाज को आउट करने में सुगमता हो । कभी गुगली और दूसरे प्रकार की गेंदें भी बोलर को सफल बना सकती हैं ।

यदि एक फास्ट गेंदबाज गुड लैंग्थ गेद फेंके तो उस दशा में उसका टिप्पा स्लो-बोलर की गुड लैंग्थ बौल से कम दूर पड़ेगा । इसी प्रकार यदि दूसरे प्रकार की गेंद फेंकी जायेगी तो उसका टिप्पा पड़ने का स्थान भी बदलता रहेगा ।

'गुड-लैंग्थ बौल' फेंकने में गेंदबाज को यह भी ध्यान रखना चाहिये कि बल्लेबाज कद में छोटा है या लम्बा । यदि वह लम्बा है तो उसे फौरवर्ड-स्ट्रोक खेलने में सुगमता रहती है । वह गुड-लैंग्थ बौल को हाफ-वौली की तरह

समझकर सुगमता से खेल सकता है, जो किसी दूसरे छोटे क़द वाले बल्लेबाज़ के लिए गुड लैंग्थ बॉल होती।

बोलिंग सीखने वाले को आरम्भ में केवल सीधी गेंद फेंकने का अभ्यास करना चाहिए। यदि वह बीच में ही स्पिन बोलर बनने का प्रयत्न करेगा तो वह न तो सीधी गेंद फेंकने में ही सफल होगा और न ही स्पिन-बोलर बन सकेगा, क्योंकि एक सीधी गेंद फेंकने वाला गेंदबाज ऐसी गेंद फेंकने वाले से अच्छा समझा जाता है जिसकी गेंद सीधी न पड़ती हो, पर गेंद में स्पिन हो।

यदि स्पिन-बोलर बनना हो तो पहले सीधी गेंद फेंकना आरम्भ करना चाहिए। जब इसका अभ्यास हो जाय तब गेंद में स्पिन पैदा करने का धीरे-धीरे प्रयत्न करना चाहिये। पर यह ध्यान रखना चाहिये कि गेंद सीधी फेंकने का पूर्ण रूप से अभ्यास हो गया है या नहीं। क्रिकेट की गेंद में स्पिन पैदा करना बहुत ही कठिन कार्य होता है, क्योंकि यह वजन में भारी होती है और स्पिन के साथ विकटों का ठीक निशाना बनाना बहुत ही कठिन हो जाता है।

"स्पिन" घुमाना या चक्कर देने को कहते है। क्रिकेट में स्पिन-बोलर उसे कहते हैं जो गेंद को घुमा सके। सीधी बोलिंग और स्पिन बोलिंग में अन्तर यही है कि एक सीधी गेंद होती है और दूसरी में कुछ घुमाव होता है। बैट्समैन को दिखाई ऐसा देता है कि गेंद ऑफ-स्टम्प की तरफ आ रही है पर वास्तव में वह ऑफ स्टम्प को गिरा देती है। यदि लैग-स्टम्प पर आती दिखाई देती है तो ऑफ़-स्टम्प से जा टकराती है। इस प्रकार खिलाड़ी आउट हो जाता है।

उत्तम श्रेणी के गेंदबाज़ बनने के लिए यह आवश्यक है कि किसी वस्तु को २२ गज की दूरी पर रख कर लगातार अभ्यास करे। यही अच्छे गेंदबाज़ बनने का गुर है।

गेंदबाज़ को ध्यान रखने योग्य मुख्य बात

बोलिंग, रन लेते समय से बोलिंग क्रीज़ तक गेंदबाज को सदा एक ही प्रकार दौड़ना चाहिए और गेंद ऐसे समय फेंकनी चाहिए कि बल्लेबाज घबरा

जाए । सदा शान्त रहना चाहिए और हाथ से जब गेंद फेंकने का समय।
तो शरीर को दवे हुए स्प्रिंग की भाँति आगे ज़ोर देना चाहिए।

गेंदवाज को आत्म-विश्वास होना चाहिए और बोलिंग-क्रीज में
लगभग ४ फुट की एक ओर दूरी होती है, उसे पूरी तरह काम में ल
चाहिए। इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि यदि एक स्लो-बॉल
पड़ेगी तो वैट्समेन उसको सुगमता से जिधर चाहेगा उधर हिट लगाये
क्योंकि उसको यह निर्णय करने का समय मिल जायगा कि उसे कौन
ड्राइव या स्ट्रोक काम में लाना चाहिए।

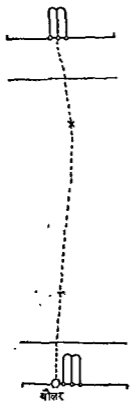
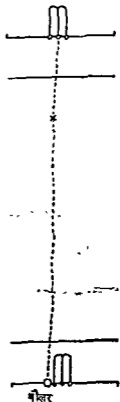
गेंदवाज को यह ध्यान मे रखना चाहिए कि उस पर मैच जीतने
बहुत बड़ी जिम्मेवारी है। कभी-कभी जब कप्तान यह चाहे कि किसी वि
प्रकार की गेंद फेंकी जाय, तो उसे उसका कहना मानना चाहिए, चाहे उ
यह निर्देश गलत ही क्यों न हो। उसे सदा यह समझना चाहिए कि जब
बोलिंग कर रहा है, उस समय वह कप्तान का सहकारी
क्षेत्ररक्षक उसी ओर खड़े करने चाहियें जिधर उसे गेंद फेंकनी हो। यदि
लैग पर फैंकनी है तो शेष नौ क्षेत्ररक्षकों (फ़ील्डरों) को लैग की तरफ़ अ
संख्या में खड़ा करके बोलिंग करनी चाहिए। उसे यूँ हताश नहीं होना चा
कि उसकी बौलिंग पर अधिक दौड़ें बन रही हैं।

गेंदवाज को गेंद फेंकने से पहले अपने क्षेत्ररक्षकों को इच्छानुसार ख
करने चाहिए। जिन स्थानों पर क्षेत्ररक्षक खड़े किए जा सकते हैं वह चि
नं० ७ में दिखाये गये हैं। उसको केवल ६ क्षेत्ररक्षक (फील्डर) ही इन स्था
पर खड़े करने के लिए मिलते हैं, क्योंकि वह स्वयं तो बोलिंग करता है और
यष्टिरक्षक (विकेट कीपर) विकेट के पीछे खड़ा रहता है। क्षेत्ररक्षकों को
प्रकार खड़ा करना चाहिये कि बल्लेबाज को यह मालूम पड़े, क उसके वि
पर ठीक प्रकार से आक्रमण किया जा रहा है और वह घबरा जाए। प्र
यह देखा गया है कि क्षेत्ररक्षकों (फील्डरों) को यदि बल्लेबाज के समीप ख
कर दिया जाए तो उसे सदा कैच आउट होने का डर लगा रहता है।

स्वयं बहुत से गेंदवाज, क्षेत्ररक्षक (फील्डर) तो इच्छानुसार खड़े

ते हैं, पर स्वयं गेंद जिस ओर गेंद फेंकने के लिए वे खड़े किये गये थे, उस
ोर ठीक प्रकार से नहीं फेंक पाते। प्रायः यह देखा गया है कि क्षेत्ररक्षक
ंदबाज को अधिक सहायता नहीं दे पाते, पर बल्लेबाज को कैच-आउट कर
ाने में सहायता देते हैं। इसलिए गेंदबाज को इन सब बातों को सोच विचार
रके ही क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें।

ब्रेक

ब्रेक दो प्रकार के होते हैं। लैग-ब्रेक और ऑफ-ब्रेक। यदि एक दाएँ
ाथ से गेंद फेंकने वाला गेंदबाज (बोलर) एक दाएँ हाथ से खेलने

(चित्र १३)
'X' यह चिह्न उस जगह का है जहाँ गेंद टिप्पा खाती है। लैग ब्रेक।

(चित्र १४)
'X' यह चिन्ह उस जगह का है जहाँ गेंद टिप्पा खाती है। ऑफ-ब्रेक।

वाले बल्लेबाज (बैट्समन) की ओर गेंद फेंके और वह लैग-स्टम्प के स
टिप्पा खाकर ऑफ-स्टम्प को गिरा दे तो उसे लैग-ब्रेक कहेंगे। यदि
ऑफ-स्टम्प के आगे टिप्पा खाए और लैग-स्टम्प को गिरा दे, तो उसे ऑफ-ब्रे
कहेंगे। जब लैग-ब्रेक फेंका जा रहा हो तो गेंद हवा में चक्कर काटती
जाती है और इस चक्कर के कारण ऑफ-स्टम्प के सामने टिप्पा खा
लैग-स्टम्प की तरफ मुड़ जाती है और उसे गिरा देती है। इसी प्र
ऑफ-ब्रेक फेंकने पर, गेंद चक्कर काटती हुई जाती है और लैग स्टम्प के स
टिप्पा खाकर चक्कर के कारण ऑफ-स्टम्प की तरफ़ मुड़ जाती है और
गिरा देती है, जैसा कि चित्र नं० १३ और १४ में दिखाया गया है।

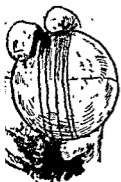
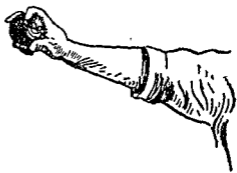
एक विशेष ढंग से गेंद पकड़ने, और फेंकते समय शरीर को एक त
से हरकत देने से, गेंद में ब्रेक पैदा हो जाता है। गेंद को पकड़ने का
हाथ की लम्बाई-चौड़ाई पर निर्भर होता है। किसी की उंगलियां बड़ी ह
हैं तो किसी की छोटी। ब्रेक उत्पन्न करने के लिए गेंद को इस तरह पक
चाहिए कि गेंद अधिक से अधिक चक्कर खाए।

ऑफ-ब्रेक फेंकने में सबसे अधिक काम पहली (संकेतिक) उंगली क

(चित्र १५)
ऑफ-ब्रेक फेंकने के लिये गेंद
पकड़ने का सही ढंग।

(चित्र १६)
लैग-ब्रेक फेंकने के लिये गें
पकड़ने का सही ढंग।

है। यदि गेंद पकड़ते समय पहली और दूसरी उंगलियों को एक-दूस
से काफी दूर रखा जाए तो अधिक ज़ोर पहली उंगली पर ही पड़ेगा

पसे गेंद फेंकने पर चक्कर खाएगी। जब लैग-ब्रेक फेंकना हो तो गेंद को
से बिल्कुल विपरीत ढंग से पकड़ा जाता है। लैग-ब्रेक में सबसे अधिक

(चित्र १७)
उट-स्विंगर गेंद फेंकने के
ये गेंद पकड़ने का सही ढंग।

(चित्र १८)
गुगली गेंद फेंकने का सही ढंग।

र तीसरी उंगली पर पड़ता है। इसमें यह आवश्यक है कि दूसरी और
ारी उंगली काफी दूरी पर रखी जाएं। गेंद किस तरह से पकड़नी
हिए यह चित्र नं० १५, १६, १७ तथा १८ में दिखाया गया है।

कलाई की हरकत पलटने पर, गेंद उलटे चक्कर काटने लगती है और इस
ार की गेंद फेंकने को गुगली कहते हैं। यदि ऊपर लिखे ढंग से
ड़ कर गेंद चार-पांच दफा फेंकी जाय तो गेंदबाज गेंद को काफी चक्कर
टते हुए फेंक सकता है। इस तरह की गेंद कुछ लोग आसानी से सीख लेते
पर कुछ बहुत कठिनता से सीख पाते हैं।

. ब्रेक सीखने का सरल ढंग यह है कि गेंद को जैसा ऊपर लिखा
चुका है, उस तरह पकड़ी जाए। हथेली को ऊपर की तरफ रखा जाय।
य और कलाई को बाएं से दाईं ओर शीघ्रता से घुमाया जाए और उसी
मय उंगलियों से गेंद को चक्कर खिलाया जाए। इस तरह से गेंद फेंकने से
ग-ब्रेक बन जाएगा।

गुगली वास्तव में ऑफ-ब्रेक होती है, जो कि लैग-ब्रेक की तरह ही फेंकी
ाती है। गेंदबाज अपनी कलाई और हाथ की हरकत लैग-ब्रेक की तरह

करता है और बल्लेबाज यही समझ बैठता है कि लैग-ब्रेक है—पर वास्त में वह ऑफ-ब्रेक होता है और वह आउट हो जाता है।

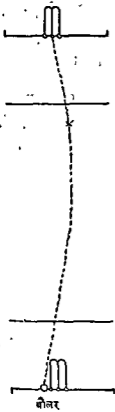
लैग-ब्रेक फेंकने के लिए हथेली गेंदबाज़ के शरीर से दूर और स्क्वेयर जहां अम्पायर खड़ा होता है, उस ओर होनी चाहिये। यदि गुगली फेंकी जा हो, तब भी लैग-ब्रेक की तरह गेंद पकड़नी चाहिये। गेंद को चक्कर भी उ तरह दिया जाना चाहिये, परन्तु हाथ और कलाई को विपरीत दिशा में हर देनी चाहिए, जिससे गेंद टिप्पा खाने के बाद विपरीत दिशा की ओर मुड़ जा जब गेंद फेंकी जा रही हो, उस समय हाथ बल्लेबाज से दूर, और बोलर पीछे होगा। इस प्रकार गेंद हाथ के सामने के भाग के बजाय, ऊपर उठे ह के पीछे से, छोटी उंगली और हथेली के ऊपर से होकर निकलेगी।

स्वर्व

स्वर्व हटने को कहते हैं। गेंद फेंकने के बाद, गेंद हवा से थोड़ी ब अवश्य घूम जाती है या यह कहिए कि गेंद की रेखा बजाय सीधी होने के टेढ़ी हो जाती है, जैसा कि चित्र नं० १६ और २० में दिखाया गया है। स्व दो तरह से फेंका जाता है इन-स्विंगर और आउट-स्विंगर। स्विंग का अर्थ घुमाना और जब गेंद नई होती हैं तो बिना स्पिन दिये स्वयं ही घूम जा है। कुछ गेंदबाज अन्य गेंदबाजों से इस प्रकार गेंद अधिक घुमा सकते हैं।

यदि गेंद को इस तरह पकड़ा जाए, कि उसकी सिलाई (सीम) का र गली की ओर हो, और इसी प्रकार पकड़े-पकड़े उसे सीधा फेंका जाय तो ग स्लिप की तरफ घूमने का यत्न करेगी। गली बल्लेबाज के पीछे दा ओर काफी दूर होती है और स्लिप उससे भी पीछे दाईं ओर, उ कम दूरी पर होती है। इस प्रकार जो गेंद फेंकी जाती है उसे आउट स्विं कहते हैं, जैसाकि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

इसी प्रकार गेंद को पकड़ कर, सीम को यदि स्क्वेयर लैग और फाइ लैग की ओर करके, सीधा फेंका जाए तो गेंद लैग की ओर घूम जायेगी। इ

स्विगर कहते है। हाथ और कलाई की हरकत से इस तरह गेंद को कम अधिक घुमाया जा सकता है।

(चित्र १६)

इन-स्विंगर या दाँई तरफ मुड़कर सीधी जाने वाली गेंद।

(चित्र २०)

आउट-स्विंगर या बाँई तरफ मुड़ कर सीधी जाने वाली गेंद।

× यह चिन्ह उस जगह का है जहाँ गेंद टिप्पा खाती है
स्विंगर्स या स्वर्वस

गेंद पर से जब उसकी चमक तथा नवीनता समाप्त हो जाती है तो

करता है और बल्लेबाज़ यही समझ बैठता है कि लैग-ब्रेक है—पर वास्त
में वह ऑफ-ब्रेक होता है और वह आउट हो जाता है।

लैग-ब्रेक फेंकने के लिए हथेली गेंदबाज के शरीर से दूर और स्क्वेयर
जहां अम्पायर खड़ा होता है, उस ओर होनी चाहिये। यदि गुगली फेंकी जा र
हो, तब भी लैग-ब्रेक की तरह गेंद पकड़नी चाहिये। गेंद को चक्कर भी उ
तरह दिया जाना चाहिये, परन्तु हाथ और कलाई को विपरीत दिशा में ह
देनी चाहिए, जिससे गेंद टिप्पा खाने के बाद विपरीत दिशा की ओर मुड़ जा
जब गेंद फेंकी जा रही हो, उस समय हाथ बल्लेबाज से दूर, और बोलर
पीछे होगा। इस प्रकार गेंद हाथ के सामने के भाग के बजाय, ऊपर उठे हा
के पीछे से, छोटी उंगली और हथेली के ऊपर से होकर निकलेगी।

स्वर्व

स्वर्व हटने को कहते हैं। गेंद फेंकने के बाद, गेंद हवा से थोड़ी ब
अवश्य घूम जाती है या यह कहिए कि गेंद की रेखा बजाय सीधी होने के
टेढ़ी हो जाती है, जैसा कि चित्र नं० १६ और २० में दिखाया गया है। स
दो तरह से फेंका जाता है इन-स्विंगर और आउट-स्विंगर। स्विंग का अर्थ
घुमाना और जब गेंद नई होती हैं तो बिना स्पिन दिये स्वयं ही घूम जा
है। कुछ गेंदबाज अन्य गेंदबाजों से इस प्रकार गेंद अधिक घुमा सकते हैं।

यदि गेंद को इस तरह पकड़ा जाए, कि उसकी सिलाई (सीम) का र
गली की ओर हो, और इसी प्रकार पकड़े-पकड़े उसे सीधा फेंका जाय तो
स्लिप की तरफ घूमने का यत्न करेगी। गली बल्लेबाज के पीछे दा
ओर काफी दूर होती है और स्लिप उससे भी पीछे दाईं ओर, प
कम दूरी पर होती है। इस प्रकार जो गेंद फेंकी जाती है उसे आउट स्वि
कहते हैं, जैसाकि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

इसी प्रकार गेंद को पकड़ कर, सीम को यदि स्क्वेयर लैग और फा
लैग की ओर करके, सीधा फेंका जाए तो गेंद लैग की ओर घूम आयेगी। इ

स्विंगर कहते हैं। हाथ और कलाई की हरकत से इस तरह गेंद को कम या अधिक घुमाया जा सकता है।

(चित्र १९)

इन-स्विंगर या दाँई तरफ मुड़कर सीधी जाने वाली गेंद।

(चित्र २०)

आउट-स्विंगर या बाँई तरफ मुड़ कर सीधी जाने वाली गेंद।

× यह चिन्ह उस-जगह का है जहाँ गेंद टिप्पा खाती है
स्विंगर्स या स्वर्व्स

गेंद पर से जब उसकी चमक तथा नवीनता समाप्त हो जाती है तो

इन-स्विगर या आउट-स्विगर फेंकने के लिये स्पिन की आवश्यकता होती है। इसे स्पिन-स्वर्व कहते हैं।

स्पिन स्वर्व समझने के लिए एक टैनिस गेंद को लेनी चाहिए क्योंकि मुलायम होती है और इसे क्रिकेट की गेंद से अधिक कसकर पकड़ा जा सक है। यह स्पिन देने पर सुगमता से अधिक चक्कर खाती है।

टैनिस की गेंद लेकर जिस प्रकार ऑफ-ब्रेक फेंकते हैं, उसी प्र उंगलियों से मजबूती के साथ पकड़ कर कोई तीस गज की दूरी पर किसी व को रखकर और उसका लक्ष्य बनाकर तेजी से फेंकिए। यह देख कर आश्च होगा कि गेंद ने अपनी दिशा बाई ओर से दांई ओर बदल दी जो कि आउ स्विगर की दिशा होती है। इस प्रकार कई बार गेंद फेंकने पर गेंद की दि कई फुट तक बीच में बदली जा सकती है।

इसी प्रकार दुबारा लेग-ब्रेक फेंकिए। गेंद दाई से बाई ओर बीच अपनी दिशा बदल लेगी। इसी प्रकार यदि क्रिकेट की गेंद को फेंका जाएगा यह अपनी दिशा बीच में बहुत कम बदलेगी।

यदि हवा तेज चल रही हो तो एक मीडियम-फास्ट पेस ऑफ-ब्रेक बो ऑफ-स्टम्प की ओर गेंद की दिशा पलटने में काफी सफल होता है।

इस प्रकार हवा तेज चलने से इन-स्विगर तथा आउट-स्विंगर फेंकने व गेंदबाज को, थोड़ी सी गेंद में स्पिन देने पर हवा से बहुत सहायता मिलती है

इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि यदि गेंद में जरा-सी भी स्पि दी जाए तो वह बहुत अधिक स्वंव से अच्छी होती है। जिस दूसरा बल्लेबाज बौलिंग क्रीज पर खड़ा रहता है गेंदबाज को उधर से बौलिंग करनी चाहिए जिसे "राउन्ड दि विकेट बॉलिंग" कहते हैं। इससे बल्लेबाज घबरा जाता है और उसे आउट करना सुगम हो जाता है।

गेंदबाज को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये, कि यदि उसकी विकटों में बहुत दूर पड़ेगी, जहाँ तक बैट्समैन न पहुँच पाता हो, तो

ाइड-बौल हो जाएगी और विपक्षी टीम को एक रन मिल जाएगा। दि बोलर का पैर बोलिंग लाइन से बहुत आगे या पीछे पड़ेगा, तो भी गेंद ो-बौल हो जाएगी, और विपक्षी टीम को एक और रन मिल जाएगा। इस लए ऐसी गेंद कभी भी नही फेंकनी चाहिए। प्रायः एक खिलाड़ी छः गेंद फेंक सकता है उसके बाद दूसरी तरफ से दूसरा बोलर गेंद फेंकता है। इस प्रकार छः गेंद देने के बाद एक ओवर हो जाता है।

क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग)

क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग) क्रिकेट का महत्वपूर्ण अंग है। प्रतियोगिता में विजयी होना किसी हद तक इस पर निर्भर होता है। फील्डिंग किस तरह करनी चाहिए यह समझने के लिए यह मालूम होना आवश्यक है कि किस स्थान पर किस क्षेत्ररक्षक (फील्डर) को खड़ा करना चाहिए। इन स्थानों को चित्र नं० ७ में दिखाया गया है।

क्षेत्ररक्षक के लिए यह आवश्यक है, कि जहाँ उसका कप्तान उसे खड़ा करे वह वहीं खड़ा रहे। उसे उस स्थान पर एक चिन्ह बना लेना चाहिए। बहुत से क्षेत्ररक्षकों की यह आदत होती है कि अपना स्थान छोड़कर वह इधर उधर टहलने लगते हैं। यदि कप्तान उनको दो-चार कदम आगे या पीछे होने को कहे, तो उनको उतना ही आगे या पीछे होना चाहिए, अधिक नहीं। क्यों कि, गलत स्थान पर खड़े होने से जहाँ गेंद आती है और उसे रोकना है, क्षेत्ररक्षक उसे नही रोक पाता।

क्षेत्ररक्षक को चाहिए कि सदा चुस्त होकर खड़ा रहे, और जब गेंद आये तो उसे फुर्ती से रोक ले। ऐसा न हो कि गेंद पैरों के बीच में से ही निकल जाए। खड़े होने का ठीक ढंग तो यह है कि पैर चौड़े करके वह इस तरह खड़ा हो कि दोनों पैरों पर शरीर का भार बराबर पड़े। क्योंकि, उस गेंद किधर से भी आ सकती है।

जब उसकी ओर गेंद आये तो उसे बड़े ध्यान से की ओर दौड़ना चाहिये और दोनों हाथ आगे बढ़ा

बिल्कुल समीप आ जाए, तो दोनों पैर बराबर इस तरह रखने चाहियें कि
श्री (V) का आकार बन जाये। फिर हाथ से अच्छी प्रकार गेंद रोक कर
पकड़ लेनी चाहिये, अन्यथा गेंद के पैरों के बीच में से निकलने का
होता है।

गेंद को यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) के पास फेंकना चाहिए। गेंद इ
ऊँची फेंकनी चाहिये कि विकेट-कीपर सुगमता से लपक सके। यदि
विकेट पर निशाना लगाना हो तो भी गेंद इस प्रकार फेंकनी चाहिये कि
निशाने पर पड़े। यदि बल्लेबाज को रन आउट करना हो तो सदा यह ध्या
रखना चाहिये, कि विकेट-कीपर के पास ऊँची गैंद फेंकी जाये, जिससे
एकदम गिल्ली (बेल्स्) गिरा दे और इस प्रकार क्रीज में पहुँचने से पहले
बल्लेबाज आउट हो जाए।

ठीक प्रकार से गेंद वापिस न फेंकने पर कई बार गेंद विकेट-कीपर
पास न पहुँच कर और आगे चली जाती है। इससे रन-संख्या और अ
बढ़ जाती है।

प्रत्येक गेंदबाज यह चाहता है कि वह ऐसी गेंद फेंके कि जिससे क्षे
रक्षकों (फील्डरों) को गेंद के पीछे न भागना पड़े और वह लौंग-लैग
खड़े हुये क्षेत्ररक्षकों को वहाँ से हटा कर और किसी जगह खड़ा कर सके
विकेट के पास कई ऐसे स्थान होते हैं कि यदि वहाँ क्षेत्ररक्षक खड़ा कर दि
जाए तो गेंद कैच करने की अधिक सम्भावना होती है। गेंदबाज की प्रत्ये
गेंद ठीक और सीधी नहीं पड़ती। इसलिये लौंग-लैग पर उसे अवश्य
क्षेत्ररक्षक खड़ा करना ही पड़ता है। निम्नलिखित स्थानों में क्षेत्ररक्षकों
खड़ा करने पर बल्लेबाज को आउट करने में अधिक सहायता मिलती है-
स्लिपस्, गली या पोइन्ट, सिल्ली मिड-ऑफ या मिड-ऑन, स्क्वेयर-लैग
लैग-स्लिप, और सबसे आवश्यक यष्टिरक्षक (विकेट कीपर)। ये स्थान
महत्वपूर्ण होते हैं। इसलिये इन स्थानों पर खड़े क्षेत्ररक्षकों को कोई गेंद
नहीं छोड़नी चाहियें और कैच करने के लिये सदा तैयार रहना चाहिये।

शेष क्षेत्ररक्षक (फील्डर) जो और स्थानों पर खड़े होते हैं, रन अथवा
ौड़ों को कम करने में सहायता देते हैं। उनको खड़े करने के स्थान यह हैं—
कवर-पोइंट, एक्स्ट्रा कवर, मिड-ऑफ और मिड-ऑन, और बाउन्ड्री या उसके
ास, थर्ड-मैन, डीप एक्स्ट्रा-कवर, लौग ऑफ या लौग-ऑन, मिड-विकेट और
ौंग-लेग।

जब गेंदबाज गेंद फेंक रहा हो, तभी से इन सबको गेंद की ओर ध्यान
रखना चाहिये। इन्हें थोड़ा-सा बल्लेबाज की ओर मुड़ना और झुकना चाहिए।

प्रत्येक क्षेत्ररक्षक (फील्डर) को इस बात का ध्यान रखना चाहिये,
ादि उसने एक भी कैंच छोड़ दिया तो उसकी टीम के हारने में कोई कसर
हीं रह जायेगी।

कप्तान

एक अच्छा कप्तान बल्लेबाज को आउट करने के लिये विभिन्न प्रकार के
गेंदबाज (बोलर) काम में ला सकता है। जिस प्रकार का गेंदबाज होगा उसी
प्रकार के क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग) का उसे प्रबन्ध करना पड़ेगा।

यदि एक फास्ट बोलर गेंदबाजी कर रहा हो तो वह चार क्षेत्ररक्षक
(फील्डर्स) स्लिप पर खड़ा करेगा जो सुगमता से कैंच ले सकेंगे। शेष क्षेत्र-
रक्षक, थर्ड-मैन, लौंग-लैग, पोइन्ट कवर पोइंट और मिड-विकेट स्थानों पर
खड़ा करेगा जैसा कि चित्र नं० २१ में दिखाया गया है।

स्लो लैग-ब्रेक गेंदबाजी के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २२ के अनुसार
खड़े करने चाहिएँ। स्क्वेयर-लैग, डीप मिड-विकेट, मिड-ऑन, शौर्ट-ऑन
स्थानों पर चित्र में जो शून्य बने हुए हैं उनसे यह दिखाया गया है कि क्षेत्र-
रक्षक को इन स्थानों से कुछ आगे या पीछे जिस प्रकार बल्लेबाज को
कैच-आउट करने या गेंद को रोकने में सुगमता हो, खड़ा करना चाहिए।

बौलर

बौलिंग क्रीज

मिड विकट

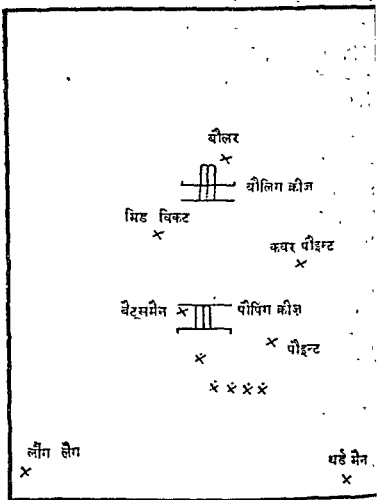
कवर पौइन्ट

बैट्समैन

पौपिंग क्रीज़

पौइन्ट

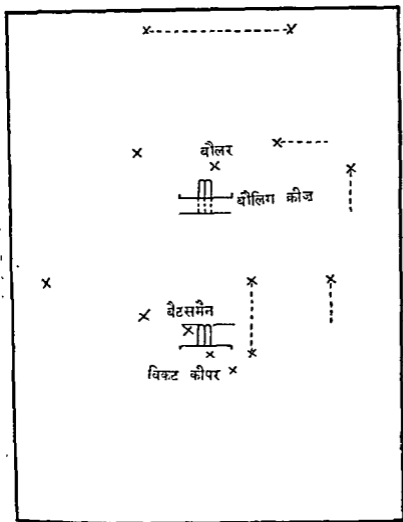
लौंग लैग

थर्ड मैन

(चित्र २१)

फास्ट बोलिंग के लिए क्षेत्ररक्षण जब नई गेंद का प्रयोग किया जाए।

× विकेट लेने वाले फील्डर

× रन बचाने वाले फील्डर

बायें हाथ से स्लो बौलर के लिए क्षेत्ररक्षक (फील्डर) जैसा कि न० २२ में दिखाया गया है, इस प्रकार खड़े करने चाहिए।

(चित्र २२)

स्लो लैग ब्रेक और गुगली बोलिंग के लिए क्षेत्ररचण।

फास्ट मीडियम बोलर के लिए यदि गेंद पुरानी हो गई हो तो चित्र नं० २३ के अनुसार और पेस बोलिंग के लिए चित्र नं० २४ के अनुसार, स्लो लैफ्ट हैंड बोलर के लिए खराब विकेट पर चित्र नं० २५ के अनुसार, ऑफ-ब्रेक बोलर

बोलर

बोलिंग क्रीज

बैट्समैन

पोपिंग क्रीज

विकेट कीपर

(चित्र २३)

फास्ट मीडियम बोलिंग, अच्छे विकेट पर पुरानी गेंद से फील्डिंग।

के लिए चित्र नं० २६ के अनुसार तथा बायें हाथ से पेस-बोलर के लिए चि
नं० २७ के अनुसार क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें। बायें हाथ
अच्छे विकेट पर स्लो बोलिंग के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २८ के अनुसा
खड़े करने चाहियें।

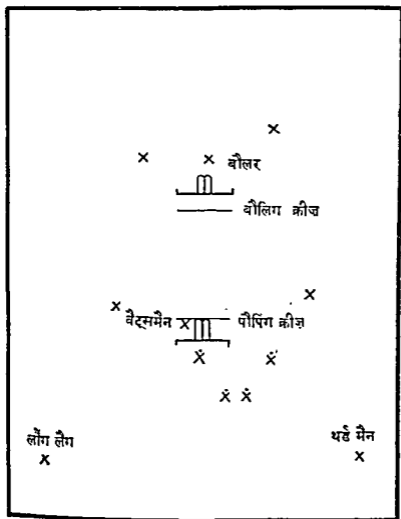
(चित्र २४)

पुरानी गेंद से पेस बोलिंग के लिए क्षेत्ररक्षण।

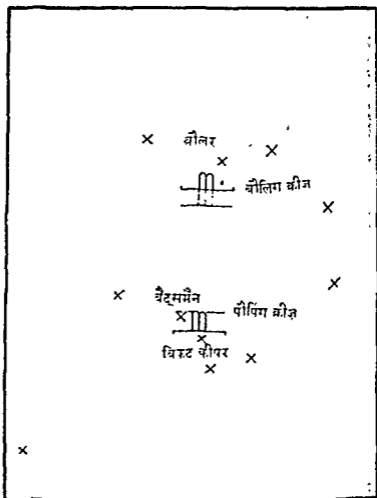
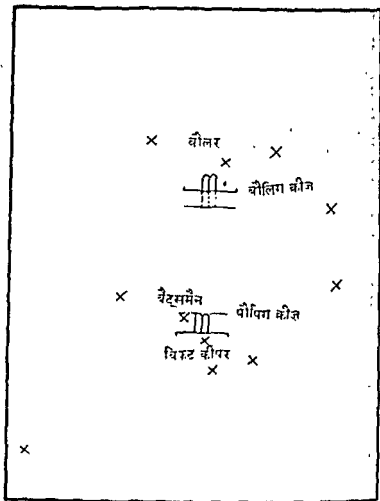
कप्तान को अपनी टीम में कम से कम पांच बोलर रखने चाहिए। दो फास्ट बोलर, एक मीडियम-पेस्ड बोलर और दो स्लो-बोलर। यदि उसे पहले दूसरी टीम को खिलाना पड़े तो नई गेंद होने पर, ऐसे

(चित्र २३)

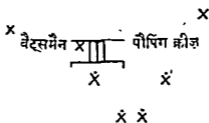
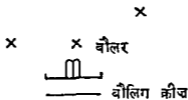
फस्ट मीडियम बोलिंग, अच्छे विकट पर पुरानी गेंद से फील्डिंग।

के लिए चित्र नं० २६ के अनुसार तथा बायें हाथ से पेस-बोलर के लिए चि
नं० २७ के अनुसार क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें। बायें हाथ से
अच्छे विकेट पर स्लो बोलिंग के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २८ के अनुसार
खड़े करने चाहियें।

(चित्र २४)

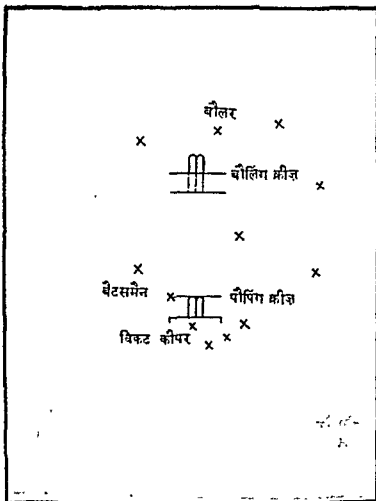
पुरानी गेंद से पेस बोलिंग के लिए चेत्ररक्षण।

कप्तान को अपनी टीम में कम से कम पांच बोलर रखने चाहिएं। दो फास्ट बोलर, एक मीडियम-पेस्ड बोलर और दो स्लो-बोलर। यदि उसे पहले दूसरी टीम को खिलाना पड़े तो नई गेंद होने पर, ऐसे फास्ट-बोलर से बोलिंग

(चित्र २३)

फस्ट मीडियम बोलिंग, अच्छे विकट पर पुरानी गेंद से फील्डिंग।

के लिए चित्र नं० २६ के अनुसार तथा बायें हाथ से पेस-बोलर के लिए चित्र नं० २७ के अनुसार क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें। बायें हाथ से अच्छे विकेट पर स्लो बोलिंग के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २८ के अनुसार खड़े करने चाहियें।

(चित्र २४)

पुरानी गेंद से पेस बोलिंग के लिए घेमरचरा।

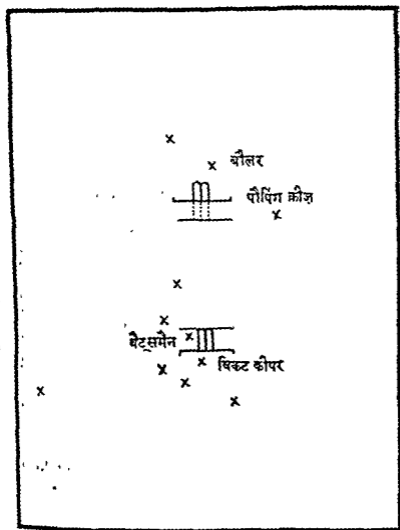
कप्तान को अपनी टीम में कम से कम पांच बोलर रखने चाहिए। दो फास्ट बोलर, एक मीडियम-पेस्ड बोलर और दो स्लो-बोलर। यदि उसे पहले दूसरी टीम को खिलाना पड़े तो नई गेंद होने पर, ऐसे फास्ट-बोलर से बोलिंग

(चित्र २५)

स्लो लेफ्ट हेन्डर की बोलिंग के लिए फील्डिंग यदि विकेट खराब हो।

करवानी चाहिए जो आउट-स्विंगर और इन-स्विंगर फेंक सके। गेंद पुरानी होने पर भी स्लो-बोलर से अच्छा काम निकल सकता है।

यदि एक बल्लेबाज जम कर खेल रहा हो तो उसके खेल में जो निर्बल

(चित्र २६)

ओफ-ब्रेक मीडियम बोलिंग के लिए दो ग्ररक्षण खराब विकेट पर।

ाई जाए, उसको ध्यान में रखकर, दूसरे बोलर से काम लेना चाहिये ा उसकी कमजोरी समझ सके और उससे पूरा लाभ उठा सके।

कैप्टन टीम का नेता होता है उसे बैटिंग के लिए बल्लेबाज भेजते

जायेगी तो खेलपंच संकेत करके स्कोरर को चार रन लैग-बाई में दर्ज करवा देगा और बल्लेबाज को भी दौड़ना नहीं पड़ेगा। यदि कोई गेंद नो-बॉल होगी तो वह अलग लिखी जायेगी और उसका एक रन बल्लेबाज के नाम के आगे रन-संख्या में जमा नहीं किया जायेगा।

विश्राम अथवा लंच-टाइम ४५ मिनट से अधिक नहीं मनाया जायेगा। इसके बाद खेल फिर आरम्भ हो जायेगा। यदि बल्लेबाजी करने वाली टीम ने काफी रन बना लिये हों और उसके कुछ बल्लेबाज खेलने शेष हो तो वह इनिंग्स की समाप्ति की घोषणा कर सकती है।

फिर दूसरी टीम बल्लेबाजी करना आरम्भ करती है। यदि उसकी रन संख्या आधी से कम बने तो उसे विपक्षी टीम उस को दुबारा खेलने के लिये बाध्य कर सकती है ; यदि उस टीम ने फिर भी विपक्षी टीम के बराबर रन नहीं बनाये तो वह टीम, जितनी रन-संख्या कम रही उतने रनों तथा एक इनिंग्स से हार जाती है।

इसी प्रकार इन पाँचों टैस्ट-मैचों में कुछ मैच एक देशी टीम जीतती है और कुछ मैच आमंत्रित विदेश की टीम। यदि किसी मैच में हार जीत का निर्णय न हो सका हो तो इसे ड्रो-मैच कहते हैं। यदि आमन्त्रित देश की टीम ने तीन मैच जीते और आमंत्रित करने वाले देश की टीम ने एक मैच जीता और एक बराबर या ड्रो रहा। तो आमन्त्रित देश की टीम रबर जीत जाती है।

नियम

आरम्भ से क्रिकेट के नियम बनाने में एम० सी० सी० का ही अधिक हाथ रहा है। अतः यदि उनमें कोई परिवर्तन करना होता है तो उसका निर्णय एम० सी० सी० ही करता है।

इन नियमों को यहाँ संक्षेप में दिया गया है :—

टीमें अथवा साइड्स

१—मैच दो टीमों में खेला जायगा। प्रत्येक टीम में ११ खिलाड़ी होंगे। प्रत्येक टीम का एक कप्तान होगा, जिसके आधीन वह टीम खेलेगी। कप्तान

टौस से पहले खिलाड़ियों का नाम देगा और उसके बाद उन खिलाड़ियों को नहीं बदला जा सकेगा। यदि दूसरी टीम का कप्तान इस बात की स्वीकृति दे दे तो उस दशा में खिलाड़ी बदला जा सकता है।

सब्स्टीट्यूट

२—यदि कोई खिलाड़ी गेंद लग जाने से अथवा और किसी कारण से ज़ख्मी हो गया हो तो उसके स्थान पर कोई दूसरा खिलाड़ी भाग ले सकता है, जिसको सब्स्टीट्यूट कहा जायेगा। परन्तु इसके लिए विपक्षी पक्ष के कप्तान की स्वीकृति आवश्यक है। यदि दूसरे पक्ष का कप्तान यह चाहे कि सब्स्टीट्यूट किसी विशेष स्थान पर खड़ा हो कर फील्डिंग न करे तो उसकी यह बात माननी होगी।

खेलपंचों (अम्पायरों) की नियुक्ति

३—इनिंग्स आरम्भ करने के लिए टौस से पहले दो खेलपंच (अम्पायर) नियुक्त किए जायेंगे। एक अम्पायर एक विकेट के पास खड़ा होगा और दूसरा दूसरे विकेट की ओर खड़ा होगा। मैच के दौरान में दोनों कप्तानों की स्वीकृति के बिना किसी अम्पायर को भी नहीं बदला जायेगा।

स्कोरर

४—रन-संख्या स्कोरर द्वारा लिखी जायेगी, जिसकी नियुक्ति इसी काम के लिए की जायेगी। स्कोरर का यह फर्ज होगा कि अम्पायर उसे जो हिदायतें देगा उन्हें वह नोट कर लेगा। हिदायतें इशारे द्वारा दी जायेंगी।

गेंद

५—गेंद ५½ औंस से कम या ५¾ औंस से अधिक वज़न की नहीं होगी। इसका वृत्त ९ इंच से अधिक और ८ १३/१६ इंच से कम नहीं होगा। यदि दोनों कप्तानों के बीच कोई समझौता न हुआ हो तो दोनों कप्तान इनिंग्स शुरु करते समय नई गेंद मांग सकते हैं। यदि गेंद खो जाए अथवा इतनी

खराब हो जाए कि खेलने के काबिल न रहे तो अम्पायर दूसरी गेंद प्रयो करने की अनुमति दे देगा और बैट्समैन को इसकी सूचना दे दी जाएगी।

बड़े उच्चकोटि के मैचों में २०० रन होने पर क्षेत्ररक्षण करने वा पक्ष नई गेंद मांग सकता है। साधारणतः ६५ ओवर होने के बाद नई मांगी जा सकती है।

बच्चों की गेंद का वजन ४ औंस और औरतों के खेलने के लिए गेंद वजन ५ औंस होना चाहिए।

बल्ला (बैट)

६—चौड़ाई में बल्ले का कोई भाग ४¼ इंच से अधिक नहीं हो चाहिए। बैट की लम्बाई ३८ इंच से अधिक नहीं होगी।

साधारणतः बड़े बैट का वजन २ पौंड ३ औंस होता है और बच्चों लिए हल्के बैट काम में लाए जा सकते हैं।

धावनस्थली (पिच)

७—पिच की चौड़ाई दोनों विकेटों के सेन्ट्रेल-स्टम्प से दोनों तरफ फुट तक होनी चाहिए। खेल आरम्भ होने से पहले खेल के मैदान का इन्च पिच तैयार करने के लिए जुम्मेदार होगा। उसके बाद दोनों अम्पायर इस देखभाल के जुम्मेदार होंगे। पिच, मैच के दौरान में नहीं बदली जायगी न ही उसकी तब तक मरम्मत की जायेगी जब तक दोनों कप्तानों की स्वीकृ न हो।

यष्टित्रय (विकेट्स)

८—विकेट एक-दूसरे के समानान्तर २२ गज के फासले पर गाड़े जाएं एक स्टम्प दूसरे स्टम्प के समानान्तर होगा। प्रत्येक विकेट की चौड़ाई ६ होगी और उसमें तीन स्टम्प होंगे तथा ऊपर के सिरे पर दो गिल्लियाँ (बे होंगी। स्टम्प इतने पास गाड़े जाएंगे कि बीच में से गेंद न गुजर सके। स्ट जमीन से २८ इंच ऊंचे होंगे। प्रत्येक गिल्ली की लम्बाई ४⅜ इंच हो

और स्टम्प के ऊपर रखने पर स्टम्पों से ½ इंच से अधिक ऊपर नहीं उठे होने चाहिए।

बेल रखने की जगह के अतिरिक्त ऊपर से स्टम्प गोल होने चाहिए।

जहाँ तक संभव हो स्टम्पों पर धातु की कोई चीज नहीं लगी होनी चाहिए। इससे चोट लगने का भय होता है।

छोटे बच्चों के लिए पिच २० या २१ गज लम्बी होनी चाहिए।

बोलिंग और पौपिंग क्रीज़

९—पोलिंग-क्रीज ८ फुट ८ इंच लम्बी होगी। इसके ठीक बीच में स्टम्प होंगे और इसके दोनों सिरों पर एक छोटी लाइन समकोण बना कर खींची जायेगी। पौपिंग क्रीज विकेट के सामने एक समानान्तर रेखा खींच कर बनाई जाएगी और बोलिंग क्रीज से इसका फासला चार गज़ का होगा। इन क्रीज़ों की कोई लम्बाई नहीं होगी।

पिच पर रोलर चलाना, घास काटना और पानी डालना

१०—यदि कोई विशेष नियम न बनाए गए हों तो खेल आरम्भ होने से पहले प्रत्येक दिन पिच रोलर चला कर समतल नहीं की जायेगी, ऐसा केवल एक इनिंग्स आरम्भ होने पर ही किया जा सकेगा। यदि दोनों पक्षों के कप्तान इस बात पर स्वीकृति दे दें तो ७ मिनट से अधिक रोलर नहीं चलाया जायेगा। पिच की घास भी नहीं काटी जाएगी। यदि कोई विशेष नियम इसके लिए न बनाया गया हो तो मैच के दौरान में पिच पर किसी दशा में भी पानी नहीं डाला जायेगा।

यदि खेल एक दिन के लिए किसी कारण बन्द हो गया हो तो खेल दुबारा आरम्भ करने से पहले घास इत्यादि काटी जा सकती है और बाद में प्रत्येक दिन भी।

पिच को ढकना

११—मैच के दौरान में सारी पिच को नहीं ढका जाएगा। पौपिंग क्रीज से लेकर बोलिंग लाइन तक पिच ३½ फुट से अधिक नहीं ढका जायेगा।

पिच की देख-भाल

१२—बल्लेबाज पिच को अपने बैट से मार कर गड्ढे कर सकते हैं और गेंदबाज (बोलर) अपने पैर जमाने के लिए बुरादा डाल सकते हैं। पर शर्त यह है कि नियम ४६ में जो दिया गया हो उसका उल्लंघन न होता हो। वर्षा ऋतु में अम्पायर का यह फर्ज है कि वह देखे कि बैट्समैन या बौलर ने जो गढ़े बनाए हैं उन्हें भर दिया और सुखा दिया गया है या नहीं, जिससे खेल सुगमता से खेला जा सके।

इनिंग्स

१३—प्रत्येक टीम दो इनिंग्स खेलेगी। इनिंग्स एक को छोड़कर दूसरी खेली जाएगी। यदि नियम १४ का उल्लंघन न होता हो तो इनिंग्स के बारे का निर्णय टॉस द्वारा खेलने के मैदान में किया जायेगा।

फोलोइंग इनिंग्स

१४—प्रारम्भ में बल्लेबाजी करने वाला पक्ष जो तीन दिन की अवधि के मैच में अपने विपक्षी से १५० रन, दो दिन की अवधि के मैच में १०० रन तथा एक दिन की अवधि के मैच में ७५ रन अधिक बना लेगा, तो उसे अपनी विपक्षी टीम को दोबारा खेलने के लिये बाध्य करने का अधिकार होगा

आस्ट्रेलिया में तीन दिन की अवधि के मैच में पहले बल्लेबाजी करने वाले पक्ष को विपक्षी से कम से कम २०० रन अधिक बनाने होंगे।

घोषणा (डिक्लेरेशनस्)

१५—बैटिंग साइड का कप्तान तीन या इससे अधिक दिन के मैच में यदि चाहे तो दूसरे या उससे अगले दिन अपनी इनिंग्स को समाप्त करने की घोषणा कर सकता है। दो दिन के मैचों में खेल समाप्त होने के १ घन्टा मिनट पहले किसी समय और एक दिन के मैच, किसी समय भी इनिंग्स समाप्त करने की घोषणा कर सकता है।

१६—यदि खराब मौसम के कारण मैच आरम्भ करने में देर हो गई हो
खेल आरम्भ होने के समय से जितने दिन खेल के समाप्त होने में शेष रह
गए हों उनके अनुसार नियम १४ तथा १५ के आधीन निर्णय किया जायेगा ।

खेल का आरम्भ, समाप्ति तथा मध्यान्तर

१७—अम्पायर खाना खाने के लिए दोनों इनिंग्स के बीच में १५ मिनट
का समय दोनों पक्षों की स्वीकृति से दे सकता है । दूसरे बैटस्मैन के लिए
जो एक बैट्समैन को आउट होने पर फील्ड में आ रहा हो उसे २ मिनट से
अधिक समय नहीं दिया जाएगा । प्रत्येक इनिंग्स के शुरु होने से पहले और
मध्यान्तर के बाद अम्पायर 'खेलो' कहेगा तब खेल शुरू किया जाएगा । जो
टीम खेलने से इन्कार करेगी, उसे हारी हुई टीम घोषित कर दिया जायेगा ।
इसके बाद किसी खिलाड़ी को ट्रायल बोल लेने का हक नहीं होगा । यदि
एक बैटस्मैन आउट हो गया हो तो जब तक दूसरा बैटस्मैन नहीं आयेगा, कोई
दूसरा खिलाड़ी बैट को इस्तेमाल नही कर सकेगा ।

१८—अम्पायर के 'टाइम' कहने पर दोनो विकेट और बेल्स उखाड़ ली
जायेंगी । यदि समय पूरा नहीं हुआ होगा तो ओवर फेंकने की अनुमति होगी
और उसे पूरा किया जायेगा । यदि कोई बैटस्मैन आउट हो जाए और ओवर
हो और खेल खत्म होने में सिर्फ २ मिनट बाकी हों तो उसे पूरा करने की
आवश्यकता होगी । खेल के अन्तिम दिन दोनों कप्तानों की स्वीकृति से समय
पूरा करने के बाद भी खेलने की अनुमति दी जा सकती है ।

स्कोरिंग

१९—स्कोर रन बनाकर किया जायेगा । रन तब बनता है, जबः—

१. जब गेंद से खेला जा रहा हो और बल्लेबाज गेंद पर हिट लगाकर एक
विकेट से दूसरे विकेट तक की दौड़ पूरी कर लेगा तो एक रन बनेगा । यदि
किसी बल्लेबाज ने दौड़कर पूरा फ़ासला तय न किया हो और बीच में से
ही वापिस लौट आया हो तो अम्पयार 'एक शोर्ट' आवाज देगा और स्कोरर

उस रन को स्कोर-बुक में दर्ज नहीं करेगा। यदि बल्लेबाज ने जो गेंद है वह कैच कर ली गई है तथा उसको अम्पायर ने आउट घोषित कर दि है तो वह रन नहीं माना जायेगा।

२. इसके लिए नियम नं० २१, २७, २६ और ४४ में सजायें दी गई

बाउन्ड्री

२०—टीम से पहले अम्पायर दोनों पक्षों की इस बात की स्वीकृति लेंगे कि खेल की बाउन्ड्री कहाँ तक होगी। यदि कोई गेंद बाउन्ड्री पार जाती है और जिस पर बैटसमैन ने हिट लगाई हो, तो अम्पायर 'बाउन्ड्री' घोषणा करके संकेत कर देगा। यदि कोई ओवर थ्रो फेंकने से बाउन्ड्री गेंद कर गई हो तो भी, जो पहले रन बनाए गए हों उनमें बाउन्ड्री के रन कर दिए जायेंगे।

गेंद का खो जाना

२१—यदि गेंद खो गई हो और किसी प्रकार नही ढूँढी जा सकती है फील्डमैन लॉस्ट-बॉल घोषित कर सकता है। इस पर बैट्समैन को दिए जायेंगे।

परिणाम

२२. यदि एक पक्ष ने दूसरे पक्ष से दोनों पूरी इनिंग्स को मिलाकर रन बनाए हों तो वह पक्ष मैच जीत जायेगा। एक दिन के खेलों में, यदि समाप्त न हुआ हो तो पहली इनिंग्स में जिस टीम ने अधिक रन बना वह जीतेगी। यदि मैच इन दोनों तरीकों से समाप्त न हुआ हो तो उ मैच अथवा मैच बिना हार-जीत के फैसला हुए समाप्त हो जाना कहते हैं

ओवर

२३—दोनों पक्षों की स्वीकृति से एक विकेट पर एक समय ६या८ गेंद को ओवर कहा जायेगा और जब अम्पायर यह निर्णय कर लेगा कि

८ गेंद (जितनी गेंदों के लिए फैसला हुआ हो) फेंकी जा चुकी हैं, तब वह ओवर घोषित करेगा। उस समय खेल बन्द सा हो जायेगा। नो-बौल और वाइड-बौल की ओवर में गिनती नहीं की जायगी।

२४—बोलर अपने ओवर को पूरा करेगा। यदि उसे किसी कारण से अयोग्य घोषित कर दिया गया या उसे निकाल दिया गया हो तो उस दशा में ओवर समाप्त होने से पहले ही उसे ग्राउन्ड से बाहर किया जायेगा। बोलर को विकेट के दोनों ओर से किसी ओर की भी बोलिंग-क्रीज से ओवर फेंकने का हक होगा, पर एक इनिंग्स में उसे लगातार इस प्रकार के ओवर फेंकने की अनुमति नही दी जाएगी। यह बोलर की मर्जी पर होगा कि उसके पास जो बैटस्मैन खड़ा है उसे विकेट के किसी भी ओर खड़ा होने पर मजबूर करे।

डेड-बौल

२५—यदि गेंद विकेट कीपर या बोलर के हाथ में पहुँच जायेगी और अम्पायर की सहमति होगी, तो उस गेंद को डैड बौल कहा जायेगा। यदि गेंद बाउन्ड्री से बाहर पहुँच जाएगी या बैटसमैन या अम्पायर के कपड़ों में फंस कर रह जाएगी या ओवर और टाइम कहने के बाद समय समाप्त हो जाए तो गेंद को डेड-बौल कहा जायगा। यदि किसी खिलाड़ी के सख्त चोट आ गई हो, खेल में कोई बेइमानी की गई हो (जिसके बारे में नियम ४६ मे दिया गया है) या किसी कारण खेल को रोक दिया गया हो, तब भी गेंद को डैड-बौल कहा जाएगा। जब बोलर बोलिंग रन लेना शुरू कर देगा तो उस समय गेंद डैड-बौल नही रहेगी।

नो-बौल

२६—गेंद फेंकने के लिए गेंद को ठीक प्रकार से गेंदबाजी के नियमानुसार फेंकना चाहिए और झटके के साथ वैसे ही नहीं फेंकना चाहिए जैसे कि पत्थर इत्यादि फेंके जाते हैं। यदि अम्पायर को बोलर के गेंद फेंकने के तरीके से सन्तोष नही हो तो वह 'नो-बौल' कह कर संकेत करेगा। यदि बोलर के एक

पैर का कुछ हिस्सा बोलिंग-क्रीज के पीछे और रिटर्न-क्रीज के अन्दर पड़े या क्रीज के ऊपर पड़ेगा तब भी अम्पायर नो-बौल की घोषणा हाथ से इशारा करके करेगा।

२७. यदि बौल को नो-बौल घोषित कर दिया गया हो तो वह डेड-बौल नहीं मानी जायगी। बैटस्मैन नो-बौल को हिट मार सकता है और उस पर रन बना सकता है। वह रन उसके नाम में लिखे जाएंगे। यदि बैटस्मैन कोई रन नहीं बनाया तो एक रन वैसे ही दिया जायेगा। यदि नियम ३ ४० को बैट्समैन तोड़ेगा तो नो-बौल से रन आउट हो जायेगा।

वाइड-बौल

२८—यदि बोलर इतनी ऊँची या नीची गेंद फेंकेगा जिस जगह अम्पायर के मतानुसार बैट्समैन नहीं पहुँच सकता और जहाँ बैट्समैन गार्ड लेने के बाद खड़ा होता है, उससे बहुत दूर होगी तो भी अम्पायर वाइड-बौल घोषित कर देगा।

२९—वाइड बौल घोषित करने पर बौल डैड नहीं मानी जायेगी वाइड-बौल पर जितने रन बनाए जाएंगे वह वाइड-बौल लिखे जायेंगे। यदि कोई रन नहीं बनाया गया है तो वाइड-बौल का एक रन दिया जायेगा यदि बैट्समैन नियम ३८ या ४२ को तोड़ेगा तो वह आउट हो जाएगा, अगर नियम ३६ या ४० को तोड़ेगा तो रन आउट हो जायेगा।

बाई और लैग-बाई

३०—यदि गेंद को नो-बौल या वाइड-बौल घोषित नहीं किया गया और वह बैट्समैन को बिना छुए निकल जाए, और विकेट कीपर भी उसे रोक पाए और उस पर न ही कोई रन बनाया गया हो तो अम्पायर 'बाई' घोषित करेगा। किन्तु यदि गेंद बैटसमैन के शरीर के किसी भाग में लग जायेगी तो अम्पायर 'लैग बाई' घोषित करेगा और उस पर जितने रन बनें वह लैग-बाई में लिखे जाएंगे।

विकेट कब डाउन होता है

३१—यदि गेंद या बैट्समैन के बैट या किसी शरीर के भाग से
म्पस के ऊपर जो बेल्स रखी हुई होती हैं, वह नीचे गिर पड़ें या कोई-सा
म्प गिर जाये तो बैट्समैन आउट हो जायेगा। इसे विकेट डाउन कहा जाएगा।
दि गेंद हाथ में हो तो हाथ से भी बेल्स या स्टम्पों को गिराया जा सकता
और बैट्समैन को आउट घोषित किया जा सकता है।

ट्समैन अपने ग्राउण्ड से बाहर कब माना जाता है।

३२—यदि बैट्समैन के शरीर का कोई न कोई भाग पॉपिंग क्रीज़ में
ो रहेगा तो उसे ग्राउन्ड से बाहर समझा जायेगा।

ट्समैन रिटायर कब होता है

३३—बैट्समैन किसी समय भी रिटायर हो सकता है पर दुबारा
रसी टीम के केप्टैन की अनुमति के बिना नहीं खेल सकता। यदि अनुमति
मिल जाये तो एक बैट्समैन के आउट होने के बाद ही खेल सकता है।

ल्ड

३४—यदि बौलर की गेंद से विकेट गिर जाय तो उसे बोल्ड कहते हैं।
र बैट या बैट्समैन के शरीर के किसी हिस्से से लगकर भी गेंद विकेट
रा दे तब भी उसे बोल्ड कहते है और बैट्समैन आउट घोषित कर दिया
एगा।

च-आउट

३५—बैट्समैन ने जिस हाथ से बैट पकड़ा हुआ हो उससे या बैट से
कर, यदि कोई गेंद उछले और जमीन पर गिरने से पहले ही उसे कोई
रक्षक (फील्डमैन) लपक ले या उसके कपड़ों में आकर फँस जाए तो
समैन "कैच-आउट" घोषित किया जायेगा। कैच बाउन्ड्री के अन्दर ही लिया
ा चाहिए।

चौल के हाथ लगाना

३६—यदि कोई बैट्समैन . . . .
पूछे हाथ लगाएगा तो वह आउट हो जायगा।

चौल को दुबारा हिट लगाना

३७—यदि बैट्समैन जिस गेंद को रोके उसे दुबारा हिट लगाए तो व
आउट हो जायेगा पर अपने विकेट को बचाने के लिए वह ऐसा क
सकता है।

हिट-विकेट

३८—यदि बैट्समैन खेलते समय अपने विकेट को हिट करके या उ
पर गिर कर उसे गिरा देता है तो वह आउट हो जाएगा।

पदबाधा (एल० बी० डब्ल्यू०)

३९—यदि बोलर की फेंकी हुई गेंद बैट्समैन के हाथ को छोड़कर प
कि दोनों विकेट के बीच में होता है, उसके शरीर से या पैरों से टकरा जा
और वह इतनी सीधी हो कि यदि इस प्रकार वह न टकराती हो तो विके
से टकरा जाती और बैट्समैन के ऑफ-स्टम्प को गिरा देती, तो अपी
करने पर अम्पायर बैट्समैन को 'लैग-बिफोर विकेट आउट'
सकता है।

क्षेत्ररक्षण में बाधा डालना

४०—दोनों विकेटों पर खड़े बल्लेबाजों में से यदि कोई-सा बल्लेबाज
अपने सामने वाले बल्लेबाज की गेंद को कैच करने में जान-बूझकर बाध
डालेगा तो जिस बल्लेबाज ने गेंद पर हिट मारी होगी, वह आउट घोषित
कर दिया जायेगा।

रन-आउट

४१—र

ऐगा। यदि दोनों बैट्समैन बीच में एक-दूसरे के आमने-सामने दौड़ रहे हों
जिस ओर का विकेट गिराया गया हो उस ओर जिस बैट्समैन को
चना हो वह बैट्समैन रन-आउट हो जायेगा। यदि नो-बौल हो तो वह
उट घोषित नहीं किया जायेगा।

म्प्ड

४२—यदि गेंद को खेलते समय बैट्समैन पौपिंग क्रीज से बाहर होगा
उसका विकेट गिरा दिया गया हो तो वह स्टम्प-आउट हो जायगा।
[विकेट केवल विकेट-कीपर को गेंद हाथ में लेकर ही गिराना चाहिए।
कोई दूसरा खिलाड़ी स्टम्प गिराएगा तो बल्लेबाज को आउट नहीं
। जाएगा।

ंरक्षक (विकेट-कीपर)

४३—विकेट-कीपर तब तक विकेट के पीछे खड़ा होगा जब तक कि
को बैट्समैन खेल न ले या वह उसके पास से न गुजर जाय तथा बैट्स-
रन लेने का प्रयत्न करे। यदि विकेट-कीपर इस नियम को तोड़ेगा तो
ेबाज को आउट नहीं माना जायेगा। बल्लेबाज नियम ३६, ३७, ४०
[४१ को छोड़कर केवल नियम नं० ४६ के अधीन आउट माना जायेगा।

ररक्षक (फील्ड्स-मैन)

४४—फील्ड्समैन अपने शरीर के किसी हिस्से से गेंद को रोक सकता
। यदि जान-बूझकर वह किसी दूसरे तरीके से गेंद को रोकेगा तो उस पर
ने वाले पक्ष को पाँच रन दिए जाएंगे। यह रन एक्स्ट्रा रनों में
ा कर दिए जाएंगे।

लपंचों (अम्पायर्स) के कर्त्तव्य

४५—टौस करने से पहले, दोनों खेलपंच विशेष विनियमों अथवा शर्तों
ा अध्ययन करेंगे। दोनों पक्षों के कप्तानों से ऐसी शर्तों के बारे में चर्चा
रेंगे तथा उनकी अनुमति प्राप्त करेंगे, जिनका मैच पर विशेष प्रभाव पड़ता

हो। उनका कर्तव्य है कि वे देखें कि विकेट ठीक प्रकार से गड़े हुए हैं। खेल के अन्त तक जो घड़ी प्रयोग में लाई जायेगी उसके संबन्ध में आपस एक-दूसरे से सहमत होंगे।

४६—मैच आरम्भ होने से पहले तथा उसकी कालावधि में खेलपं का कर्तव्य है कि वे सुनिश्चित कर लें कि खेल का संचालन और उन उपकरण अथवा आवश्यक वस्तुयें, नियमानुसार हैं या नहीं। उनका निर्णय, निष्पक्षरूप से न्यायपूर्ण चल रहा है या नहीं, इस बात के लिये अन्ति होगा। यदि उनके ऊपर निर्णय छोड़ दिया गया हो तो खेल का मैदान ठी प्रकार से तैयार किया गया है या नहीं अथवा खेल के लिये उपयुक्त मौस तथा प्रकाश है या नहीं, इस संबंध में भी उनका निर्णय अन्तिम होगा। ह विवादों का निर्णय करना उनका ही कर्तव्य होगा। यदि वे आपस में कि निर्णय पर सहमत नहीं होते तो जैसा खेल वास्तव में चल रहा होगा, वै ही चलता रहेगा। प्रत्येक पक्ष की एक इनिंग्स समाप्त होने पर खेलपं एक-दूसरे से अपना स्थान बदल लेंगे।

अपील

४७—खेलपंच बल्लेबाज को तब तक "आउट" घोषित नहीं करेंगे ज तक विपक्षी पक्ष उसके लिये इस सम्बन्ध में अपील न करे। अपील दूसरी गें फेंकी जाने से पहले तथा नियम १८ के अधीन 'टाइम' की घोषणा करने पहले की जायेगी। गेंदबाज के विकेट के पास खड़ा हुआ खेलपंच, दूसरी ओ खड़े खेलपंच से पहले, इस अपील पर निर्णय देगा। पर, यदि नियम ३८ या ४२ के आधीन अपील की गई हो या नियम ४१ के अन्तर्गत अपी की गई हो तो उसका निर्णय खेलने वाले बल्लेबाज के पास खड़ा खेलपं देगा। यदि कोई सा खेलपंच अपील पर निर्णय नहीं दे पाता तो वह दूस खेलपंच से उस अपील पर अपना निर्णय देने की प्रार्थना करेगा। उस खेलपं का निर्णय अन्तिम माना जायेगा।

फुटबौल

फुटबौल

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

फुटबौल के खेल में गेंद को पैर से खेला जाता है इसीलिए इसे फुटबौल
हते हैं। यह खेल सर्व-प्रथम कहाँ और कब खेला गया, इस विषय में विशेषज्ञों
अलग-अलग मत हैं। परन्तु इतिहास से इस बात की पुष्टि होती है कि ईसा
लगभग ५०० वर्ष पहले यह खेल यूनान में स्पार्टा नामक स्थान में सर्वप्रथम
ला गया।

उस समय फुटबौल खेलने का मैदान काफी बड़ा होता था। टौस जीतने
बाद फुटबौल को विपक्षी की गोल-लाइन पर पैर से किक लगा कर गोल
पहुँचाने पर गोल हो जाता था। दोनों ओर के खिलाड़ियों की संख्या पर
ई रोक नहीं थी। दोनों ओर के खिलाड़ियों की संख्या बराबर होती थी।
नों ओर के खिलाड़ी एक-एक कप्तान चुन कर उसके आधीन खेलते थे।
ल पोस्ट नहीं गाड़े जाते थे और आधुनिक फुटबौल के स्थान पर किसी पशु
पेट में से मूत्राशय अथवा ब्लैडर को निकाल कर उसमें हवा भर कर यह
ल खेला जाता था। खेल आरम्भ होने से पहले अथवा गोल होने के बाद,
नों ओर के खिलाड़ी दोनों ओर लाइन लगा कर खड़े हो जाते थे और
द को हाथ से फेंका जाता था। उस समय वहाँ इस खेल को हारपेस्टन
Harpaston) कहते थे।

कई शताब्दियों के बाद यह खेल इटली में भी खेला जाने लगा। वहाँ इस
ल को फौलिस (Follis) कहते थे। इटली वालों ने इस खेल के कुछ
यम भी बनाए और कई बार यूनानियों के साथ मैच भी खेले। टसक्नी में
स खेल को केलिओ (Calio) कहते थे।

ईसा से २८ वर्ष पहले रोमन सम्राट, केसर आगस्टस (Caes Augustus) ने अपनी सेना में इस खेल को खेलना वर्जित कर दिया, क्यों वह अपनी फौज को लड़ाई के लिए तैयार करना चाहता था। इस प्रकार में उस समय इस खेल का खेलना लगभग बन्द ही हो गया था।

इंगलैंड पर जब रोम का अधिकार हो गया तब यह खेल इंगलैंड में खेला जाने लगा और रोमन साम्राज्य के पतन के बाद भी यह खेल लोक बना रहा। इंगलैंड में रग्बी नामक स्थान के इतिहास में इस बात का व है कि ईसा से २१७ वर्ष पहले यह खेल वहाँ खेला जाता था। इसके ब दसवीं और ग्यारहवीं शताब्दी में इस खेल के खेलने के तरीके में काफी अ आ गया। सन् ११५४ में जब इंगलैंड में हेनरी द्वितीय का राज्य था, इस पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया, जो कि लगभग ४०० साल तक रहा। सन् १६ में जब जेम्स प्रथम इंगलैंड की गद्दी पर बैठा इस खेल पर से प्रतिबन्ध लिया गया। क्योंकि बारूद का आविष्कार हो चुका था अधिक समय धनुष-विद्या इत्यादि सीखने में नष्ट नहीं होता था। यह खेल इंगलैंड में बहुत लोकप्रिय हो गया।

फुटबौल पाँच प्रकार से खेला जाता है :—

(१) सौक्कर, प्रारम्भिक खेल।

(२) रग्बी, इस प्रकार का खेल सर्वप्रथम इंगलैंड में रग्बी कॉलिज में गया इसलिए इसका नाम रग्बी पड़ गया।

(३) गैलिक, इस प्रकार का खेल आयरलैंड में खेला जाता है।

(४) आस्ट्रेलियन, इस प्रकार का खेल आस्ट्रेलिया में ही खेला जात और इसके नियम भी अलग हैं।

(५) अमेरिकन फुटबौल, यह खेल सर्वप्रथम सन् १८७४ में मौन्ट्रियल खेला गया।

रग्बी

सन् १८२३ में श्री० विलियम ऐलिस एक मैच में खेल रहे थे और खेल दौरान में वह फुटबौल को बगल में लेकर गोल की तरफ दौड़े और गोल

फेंक दी। मैच में इस गोल को नहीं माना गया परन्तु फुटवौल खेलने वाले वात पर विचार करने लगे कि यदि इस तरह खेल खेला जाय तो खेल धिक मनोरंजक वन जायेगा। सन् १८६३ में रग्वी फुटवौल सर्वप्रथम खेला ा। सर्वप्रथम यह खेल रग्वी कॉलिज के खिलाड़ियों ने खेला इसलिए का नाम रग्बी-फुटवौल पड़ गया।

सन्.१८६७ में इंगलैंड में सर्वप्रथम एक फुटवौल क्लव निर्माण किया ा। उसके वाद और कई नए फुटवौल क्लबों का निर्माण हुआ। सन् १९०३ कई क्लबों को मिला कर एक "फुटवौल एसोसियेशन" नामक संस्था वनाई ई जिसने फुटवौल के नियम विस्तारपूर्वक बनाये।

योरुप में भी यह खेल काफी लोकप्रिय हो गया। सर्वप्रथम यह खेल गलैंड से फ्रांस में पहुँचा और वहाँ से जर्मनी मे तथा वाटरलू की लड़ाई के द यह खेल आस्ट्रिया, हंगरी, पोलैड, स्पेन और हालैंड में भी लोकप्रिय हो ा। इन सब देशों की अनुमति से ही 'अन्तर्राष्ट्रीय-फुटवौल-फेंडरेशन' बनाई ई।

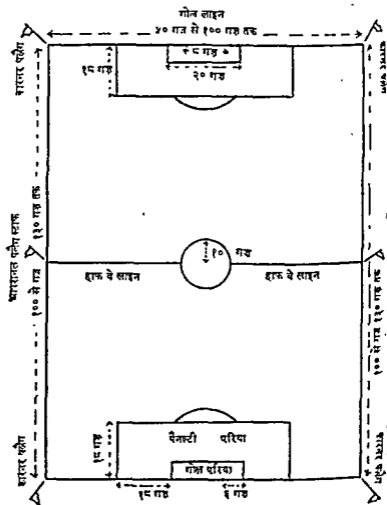
भारत में यह खेल अँग्रेजी राज्य के साथ-साथ सन् १८४० में आया। १८७८ से भारतीय खिलाड़ी भी इसको लगातार और ध्यानपूर्वक खेलने े।

यह खेल रूस और दक्षिणी अमरीका में उन्नीसवी शताब्दी के वाद ही ला गया और इस तरह ओलम्पिक खेलों मे इसे यूनान में सन् १९०६ में म्मिलित किया गया और अव यह खेल संसार के प्रत्येक देश मे खेला ाता है।

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, फुटवौल पैर से खेला जाता है और ाकी के खेल से बहुत कुछ मिलता-जुलता होता है। इसमें सबसे बड़ा अन्तर ही होता है कि हौकी-स्टिक से खेली जाती है और फुटबौल पैर से। इसके तिरिक्त खेलने के तरीक़ों में भी काफी अन्तर होता है।

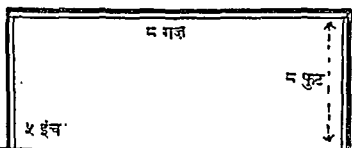
फुटबौल में दो टीमें होती है और दोनों टीमों से ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी ोते हैं। प्रत्येक टीम का एक कप्तान होता है।

खेल का मैदान

फुटबौल का मैदान १०० गज से १३० गज तक लम्बा और ५० १०० गज तक चौड़ा होता है, पर बड़े मैच १२० गज लम्बे और ८० गज

(चित्र १)

फुटबौल के खेल का मैदान।

मैदान पर ही खेले जाते हैं। लम्बाई की लाइनों को टच-लाइन कहते हैं और चौड़ाई की लाइनों को गोल-लाइन कहते हैं। मैदान के बीच में एक रेखा खींच कर इसे दो बराबर भागों में बाँट दिया जाता है। इस रेखा को हाफ़-वे लाइन अथवा सेन्टर-लाइन भी कहते हैं। हाफ-वे लाइन के बीचोंबीच एक २० गज़ व्यास का वृत खींचा जाता है जैसा चित्र नं० १ में दिखाया गया है।

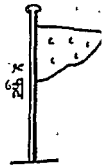
गोल-लाइन के ठीक बीच में ८ गज़ की दूरी पर दो गोल-पोस्ट गाड़े जाते हैं जो जमीन से ८ फुट ऊँचे होते हैं। इन दोनों पोस्टों के ऊपर एक आड़ी

(चित्र २)

गोल-पोस्ट और क्रॉस-बार।

लकड़ी लगाई जाती है। इन पोस्टों की मोटाई ५ इंच होती है जैसा चित्र नं० २ में दिखाया गया है। गोल के पीछे जाल लगाया जाता है जिससे फुटबॉल गोल होने के बाद बाहर दूर न निकल जाए और खेलने का समय नष्ट न हो।

गोल-पोस्टों के ६ गज की दूरी पर कुछ रेखायें खींची जाती हैं और उसके बीच के स्थान को गोल एरिया कहते हैं। गोल-पोस्टों के दोनों ओर गोल-लाइन पर, १८ गज की दूरी पर दो रेखायें खींच कर उनको मिला दिया जाता है। फिर दोनों गोल-पोस्टों के बीचोंबीच से १२ गज़ की दूरी पर एक निशान लगाकर, १० गज अर्धव्यास से एक अर्धवृत्त खींचा जाता है कि गोल-लाइन से १८ गज़ की दूरी पर खींची लाइनों पर दोनों

मिल जाता है। इसके अन्दर की जगह को पैनल्टी एरिया कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है।

मैदान के चारों कोनों पर एक-एक गज की दूरी पर गोल लाइन खींची जाती है। चारों ओर कौर्नर फ्लैग या झंडे गाड़े जाते है। हाफ-वे लाइन पर भी टच-लाइन से १ गज दूर दो झंडे गाड़े जाते हैं जैसा चित्र नं० १ में दिखाया गया है।

(चित्र ३)
कॉर्नर फ्लैग-स्टाफ।

झंडों के डंडे गाड़ने पर ५ फुट से अधिक ऊँचे नहीं होने चाहियें और उनके ऊपर का सिरा गोल होना चाहिए, जैसा चित्र नं० ३ मे दिखाया गया है।

मैदान की सारी लाइनें कम से कम पाँच इंच मोटी होनी चाहियें।

आवश्यक वस्तुयें

फुटबौल

फुटबौल, गोल और चमड़े की बनी हुई होती है। इसकी गोलाई २८ इंच की होती है। इसके अन्दर रबड़ का ब्लैडर लगा होता है जिसे हवा भर कर फुलाया जाता है। फुलाने के बाद उसका वजन १४ से लेकर १६ औंस तक का होता है। फुटबौल का खोल चमड़े का होता है और उसमें रबड़ का ब्लैडर होता है। जिसको हवा भरकर फुला लिया जाता है और फिर उसकी नली को बाँध कर खोल में लगे छेकों में डोरी से बन्द कर दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

(चित्र ४)
फुटबौल।

ूट

इस खेल को खेलने के लिए नर्म चमड़े के जूते पहनने चाहियें। उनमें कीलें स प्रकार लगी हुई होनी चाहिएँ कि बाहर न निकली हों। रबड़ या चमड़े : नीचे तले में गुटके लगे हुए होने चाहियें, जैसा चित्र ॰ ५ में दिखाया गया है। इन गुटकों की लम्बाई सवा च से अधिक नही होनी चाहिए। कोई धातु की वस्तु जूते ; नही लगानी चाहिये, जिससे किसी दूसरे खिलाडी को ोट लगने का खतरा हो।

(चित्र ५)

फुटबौल के लिए जूते।

़पड़े

फुटबौल खेलने के लिए जरसी या आधी बांहों की मीज, नेकर, जुर्राब और जूते पहनने चाहियें। गोलकीपर ो दूसरे रंग के कपडे पहनने चाहिएँ, जिससे उसे प्रत्येक ख़िलाड़ी पहचान सके।

खिलाड़ी

फुटबौल के खेल मे दोनों तरफ ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी होते हैं और प्रत्येक में एक-एक गोलकीपर। राइट-बैक, लैफ्ट-बैक, राइट हाफ-बैक, सेन्टर फ-बैक, लैफ्ट हाफ-बैक, आउटसाइड-राइट, इनसाइड-राइट, सेन्टर-फॉर-, इनसाइड-लैफ्ट और आउटसाइड-लैफ्ट होते हैं, जैसा कि हौकी के खेल भी होते है।

खेल आरम्भ कैसे होता है?

खेल शुरू होने से पहले दोनों टीमों के कप्तान टौस करते हैं। जो कप्तान स जीत जाता है उसे हक़ होता है कि वह या तो जिस ओर के मैदान को ना चाहे ले या पहले किक लगाए।

फुटबौल को बीच के वृत्त में रख दिया जाता है और दोनों टीमों के ब खिलाड़ी अपनी-अपनी फील्ड मे खड़े हो जाते हैं। इनका फासला फुटबौल

से कम-से-कम दस गज का होना चाहिये। जिस पक्ष का कप्तान टॉस जीत्ता है और वह निर्णय करता है, कि वह पहले किक् लगायेगा, वह सेंटर में खड़ा होकर विपक्षी के मैदान की ओर किक् लगाता है। यदि फुटबौल पर किक् लगाने से फुटबौल दस गज के सरकल के अन्दर ही रहे तो विरोधी खिलाड़ी किक् लगायेगा, लेकिन जब तक फुटबौल को दूसरा खिलाड़ी न छूए वह दुबारा किक् नहीं लगा सकेगा। किक् लगाने के बाद खेल आरम्भ हो जाता है।

समय

खेल शुरू होने के ४५ मिनट बाद मध्यान्तर हो जाता है जो केवल मिनट का होता है। उसके बाद फिर खल ४५ मिनट तक खेला जाता है। यदि किसी कारण खेल का समय नष्ट हुआ हो तो उतनी देर खेल का समय और बढ़ा दिया जाता है।

खेलें कैसे ?

फुटबौल खेलने से पहले प्रत्येक खिलाड़ी को नीचे लिखी बातों का पूरा अभ्यास होना चाहिए। (फुटबाल को आगे गेंद ही कहा जायेगा)

(१) लो ड्राइव अथवा ऐसी किक् लगाना जिसमे गेंद ऊपर न उठे और जमीन पर ही आगे जाए।

(२) क्लियरेन्स वौली अर्थात् ऐसी किक् लगाना जिससे गेंद ऊँची उठे और दूर पहुँचे।

(३) हैडिंग डिफेन्सिव क्लियरिंग, ऊँची गेंद को सिर से टक्कर मार कर उसे ऊँची ही वापिस करना।

(४) हैडिंग डाउनवर्ड, ऊँची गेंद को सिर से टक्कर मारकर नीचे करना।

(५) बौल-कन्ट्रोल, गेंद को अपने वश में रखना :—

(अ) गेंद को पैर के जूते से रोक कर चाहे जिस तरफ किक् लगाना।

(ब) यदि गेंद ऊँची आ रही हो तो उसे अपने शरीर से रोककर चाहे जिस ओर शरीर से टक्कर लगाना।

(६) थ्रो-इन, यदि विपक्षी खिलाड़ी के किक् लगाने पर अथवा उससे टकरा कर फुटबौल टच लाइन के बाहर चली जाये, तो अम्पायर थ्रो-इन देता है। गेंद को दोनों हाथ सिर से ऊपर ले जाकर थ्रो इन करनी चाहिए।

लो ड्राइव

फुटबौल पर यदि ऐसी किक् लगाई जाये कि वह ऊँची न उछलकर जमीन पर तेजी से एक निश्चित ओर चली जाए तो उस किक् को लो ड्राइव कहते हैं। यह किक् गेंद को एक दूसरे खिलाड़ी को पास करने में और गोल करने में बहुत सहायता देती है। इसलिए ऐसी किक् लगाने का बहुत अभ्यास करना चाहिये, जिससे गेंद को बहुत जोर से किक् करने पर उसे जिधर भेजता है उधर ही पहुँचे। ऐसी किक् लगाने से पहले गेंद को ठीक प्रकार से देखना चाहिए और दायें पैर के पास रोक कर, उस पैर पर शरीर का सारा बोझ डाल देना चाहिए। फिर बायें पैर को पीछे घुमाकर पूरी ताकत से किक् लगाना चाहिए।

(चित्र ६)
किक लगाने का सही तरीका।

दायें पैर को गेंद से ४ या ६ इंच दूर रखकर पूरा पैर जमीन पर टिका देना चाहिए, पर घुटना थोड़ा झुका हुआ होना चाहिये। जब बायें पैर को

पीछे की ओर घुमाया जाए तो बायें पैर का घुटना गेंद के ऊपर होना चाहिए। पैर की उंगलियों का भाग पीछे और नीचे की ओर होना चाहिये। किक् लगाने के बाद बायें पैर की एड़ी ऊपर उठनी चाहिये, और शरीर का सारा वजन बायें पैर पर डाल देना चाहिए तथा उसे सीधा कर लेना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

यदि विपक्ष का कोई खिलाड़ी पीछे आ रहा हो तो लो-ड्राइव दायें पैर से उछल कर लगानी चाहिए। सदा इस चीज का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद के ठीक बीच में ही किक् लगे, जिससे उस पर तेजी से किक् लग सके और जिधर इच्छा हो गेंद को मारा जा सके।

क्लियरेंस-वौली

गेंद को किक् लगा कर उसे ऊँची उछाल कर काफी दूर पहुँचाने को क्लियरेंस-वौली कहते हैं। यदि विपक्षी खिलाड़ी सामने आ जाये तो गेंद को उसके सिर के ऊपर से इस प्रकार की किक् लगा कर गेंद दूर पहुँचाने में बहुत सहायता मिलती है।

इस किक् को लगाने के लिए जिस पैर से किक् लगानी हो उस पैर का घुटना थोड़ा सा गेंद के पीछे होना चाहिए और घुटने के नीचे का भाग आगे की ओर होना चाहिए, जैसा कि चि० ७ में दिखाया गया है। इस तरह पैर करने से गेंद को किक् लगाने पर गेंद ऊपर उछलती है। घुटना ठीक गेंद के पीछे होना चाहिये।

जिस पैर से किक् लगानी हो वह ठीक गेंद के पीछे होना चाहिये और थोड़ा झुका होना चाहिये, जिससे पैर घुमा कर किक् लगाने पर गेंद ऊपर उछले।

(चित्र ७)
ऊँची किक् लगाने का तरीका।

यदि गेंद ऊँची आ रही हो तो इस तरह किक् लगाने पर गेंद ऊँची तो बहुत उछलेगी ... र काफी दूर नहीं पहुँच पायेगी। गेंद जितनी नीची आ रही होगी उतनी ही

दूर जायेगी, क्योंकि पैर को पीछे से आगे घुमाने पर ही ताकत लगती है और पैर को जितना कम घुमाया जायेगा उतनी ही जोर से किक् लगेगी।

इस तरह पीछे से आगे पैर घुमाने के लिए शरीर का सन्तुलन ठीक रखना आवश्यक है। इसके लिए दोनों हाथ दाईं तरफ करके और कन्धों को झटका देना आवश्यक है। सन्तुलन ठीक होने पर किक् भी काफी शक्ति के साथ लगाई जा सकती है, जैसा कि चित्र नं० ८ में दिखाया गया है। किक् लगाने से पहले थोड़ा आगे बढ़कर, बाएं पैर के अंगूठे पर खड़े होकर शरीर का सन्तुलन ठीक रखने पर, किक् लगाने से गेंद बहुत ही दूर तक जाती है।

यदि गेंद बराबर से निकल रही हो तो उसकी ओर फुर्ती से मुड़कर गेंद ठीक पैर के सामने करके किक् लगानी चाहिए।

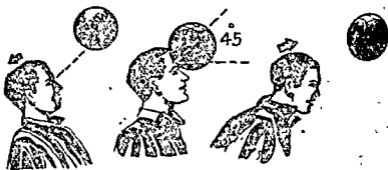
(चित्र ८)
किक लगाने के बाद बायें तथा दायें पैर की स्थिति।

इस किक् का अभ्यास करने के लिए किसी दिवाल के सामने खड़े होकर उस तरफ इस तरह की किक् लगानी चाहिये। जब गेंद दिवाल में टकरा कर वापिस आये तब फिर लगानी चाहिए और इसी तरह दोनों पैरों से किक लगाने का अभ्यास करने से इस तरह की किक् लगानी आ जायेगी। जब इसका अभ्यास हो जायें तो किसी दूसरे खिलाड़ी को २० गज के फासले पर खड़ा करके उसकी ओर किक् लगानी चाहिये। जब दूसरा खिलाड़ी गेंद को इसी किक् से वापिस करे तो दुबारा किक् लगानी चाहिए। इस तरह अभ्यास करने पर और धीरे-धीरे दूरी बढ़ाने पर इस किक् का पूरा अभ्यास हो सकता है।

हैडिंग

हैडिंग डिफेन्सिव क्लियरेन्स

हैडिंग, गेंद को सिर से मारने को कहते हैं। यदि गेंद को सिर से टक्कर मारकर काफी दूर पहुँचाना हो या उसे दूर खड़े अपने साथी की ओर पास करना हो तो सिर की टक्कर से गेंद को उसके पास डिफेंसिव-क्लियरेंस से पहुँचाई जानी चाहिए। इससे गेंद सामने खड़े विपक्षी के सिर के ऊपर से निकल जाती है।

इसमें सिर से सिर्फ यूँ ही टक्कर नहीं लगाई जाती बल्कि सिर को पीछे ले जाकर, माथे को गेंद के ठीक सामने लाकर, सिर को इस तरह रखना चाहिये कि गेंद टक्कर खाने पर लगभग ४५ डिगरी का कोण बनाये, जैसे चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। टक्कर या तो खड़े होकर लगानी चाहिए

(चित्र ६)

हैडिंग करने का सही तरीका।

या ऊँचे उछल कर, जिससे गेंद माथे के ठीक सामने हो। सिर को पीछे ले जाकर टक्कर जोर से लगानी चाहिए और टक्कर लगाने के बाद सिर आगे की तरफ झुका लेना चाहिए। इससे शरीर का सन्तुलन भी ठीक रहता है और टक्कर भी जोर से लगती है, जिससे गेंद काफी दूर पहुँचाई जा सकती है।

यदि टक्कर खड़े होकर लगाई जाये तो कमर को पीछे की तरफ झुका कर हाथों को सीने के पास करके शरीर का सन्तुलन ठीक करके, पैर के अंगूठे के बल खड़ा होकर टक्कर लगाते समय सारे शरीर की ताकत काम में आ जाती है और गेंद बहुत दूर पहुँच जाती है।

यदि गेंद बहुत ऊंची आ रही हो और उस पर सिर से टक्कर लगाने के लिए कई विपक्षी खिलाड़ी कोशिश कर रहे हों तो काफी ऊंचा उछल कर टक्कर लगानी चाहिए।

यदि गेंद काफी ऊँची बहुत दूर से आ रही हो तो तेज दौड़कर और ऊँचा उछलकर सिर से टक्कर मारनी चाहिए, जैसा चित्र नं० १० में दिखाया गया है। इस तरह उछलने के लिए पहले एक पैर पर सारे शरीर का वजन डालना चाहिए।

इस टक्कर को सीखने के लिए यह प्रयत्न करना चाहिए कि गेंद को जिस ओर या जिस-जिस खिलाड़ी के पास पहुँचना हो, वहीं पहुँचे। अभ्यास करते समय बिना किसी निशाने के सिर से टक्कर नहीं लगानी चाहिए। सदा किसी चीज को लक्ष्य बनाकर अभ्यास करना चाहिए। आगे, पीछे और दोनों तरफ गेंद को पहुँचाने के लिए इसका लगातार अभ्यास करना चाहिए।

(चित्र १०)
ऊँची गेंद के आने पर हैडिंग करने का तरीका।

हैडिंग डाउनवर्डस

किसी ऊँची गेंद को सिर से टक्कर मार कर उसे नीचा करने को हैडिंग डाउनवर्डस् कहते हैं। यदि गेंद बहुत ऊँची आ रही हो और खिलाड़ी गेंद के पास पहुँच गया हो, तो वह आसानी से ऊपर उछल कर गेंद को ऐसी टक्कर मार सकता है कि गेंद दूसरे साथी खिलाड़ी के पास नीची होकर पहुँच जाए और वह आसानी से उसे पैरों से खेल सके। यदि खिलाड़ी गोल एरिया के पास पहुंच जाये और दूसरा साथी खिलाड़ी गेंद को उसके पास ऊँची किक लगाकर पहुँचाए तो इस प्रकार की टक्कर लगाकर सुगमता से गोल किया जा सकता है।

इस प्रकार गेंद को टक्कर लगाकर उसे नीची करने के लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता है। गेंद को किसी रस्सी से इस तरह लटकाना

चाहिए कि गेंद सिर से दो फुट ऊँची हो, फिर ऊपर उछल कर उस टक्कर ऐसी मारनी चाहिए कि जिससे गेंद नीचे की तरफ आए। जब इस

(चित्र ११)
हैडिंग से गोल करनेका तरीका। तनिकसा भी सिर ऊपर करने पर गेंद गोलके ऊपरसे निकल जाएगी।

अभ्यास हो जाए तो चारों तरफ से दौड़ कर टक्कर लगाने का अभ्यास करना चाहिए। गोल के सामने, गोल एरिया में खड़े होकर, किसी दूसरे खिलाड़ी की ऊंची किक को हैडिंग-डाउनवर्ड से गोल में पहुँचाने का प्रयत्न करना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

जब गेंद ऊँची आ रही हो तो उसे मुँह के सामने तक इतना गिरने दिया जाता है कि सिर को पीछे करके आगे टक्कर मारने पर गेंद सिर से नीची हो और टक्कर मारने पर नीचे की ओर हो जाए। इस प्रकार गेंद पर टक्कर मारने पर गेंद काफी दूर पहुँचाई जा सकती है, जैसा कि चित्र १२ में दिखाया गया है।

(चित्र १२)
हैडिंग से गेंद को नीचा करके दूर पहुँचाने का तरीका।

यदि गेंद बहुत ही ऊँची आ रही हो और खिलाड़ी
दूर हो तो खिलाड़ी को इस तरह दौड़ना चाहिए
से कि वह गेंद का बीच ले रहा हो। जब वह गेंद
पास पहुँच जाए तो ऊपर उछल कर ही टक्कर
ानी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १३ मे दिखाया
ा है।

ील-कन्ट्रोल अर्थात गेंद को वश में रखना

फुटबौल के खेल में यह बहुत आवश्यक है कि
लाड़ियों को गेंद को वश में रखने के तरीके अच्छी
ह आने चाहिए।

(चित्र १३)
ऊँची गेंद को उछल कर हेडिंग करने का तरीका

गेंद को वश में रखने के दो तरीके हैं :—
पहला तरीका, गेंद को बूट के तले से रोक कर वश में रखना और दूसरा गेंद को अपने शरीर से ही रोक कर उसे वश
खना।

यदि गेंद खिलाड़ी की ओर नीची
रही हो तो उस पर पैर रख
पैर के नीचे बूट के तले से इस
ह दबाना चाहिए कि गेंद किसी
ार भी इधर-उधर न निकले।
प्रकार गेंद को बूट के नीचे
ने के लिए खिलाड़ी को दौड़कर
ाँ गेंद ने टिप्पा खाया हो, वहाँ
च कर पैरों की उँगलियाँ ऊपर
के एड़ी और तले के बीच के
ग से रोकना चाहिए तथा फिर
रे शरीर का भार उसी पैर पर
ल देना चाहिए, जैसा कि चित्र

(चित्र १४)
गेंद को पैर से रोकने का तरीका।

चाहिए कि गेंद सिर से दो फुट ऊँची हो, फिर ऊपर उछल कर उस
टक्कर ऐसी मारनी चाहिए कि जिससे गेंद नीचे की तरफ आए। जब इस

(चित्र ११)
हेडिंग से गोल करनेका तरीका। तनिकसा भी सिर ऊपर करने पर गेंद गोलके ऊपरसे निकल जा

अभ्यास हो जाए तो चारों तरफ से दौड़ कर टक्कर लगाने का अभ्यास करना चाहिए। गोल के सामने, गोल एरिया में खड़े होकर, किसी दूसरे खिलाड़ी की ऊंची किक् को हैडिंग-डाउनवर्ड से गोल में पहुँचाने का प्रयत्न करना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

जब गेंद ऊँची आ रही हो तो उसे मुँह के सामने तक इतना गिरने दिया जाता है कि सिर को पीछे करके आगे टक्कर मारने पर गेंद सिर से नीची हो और टक्कर मारने पर नीचे की ओर ही जाए। इस प्रकार गेंद पर टक्कर मारने पर गेंद काफी दूर पहुँचाई जा सकती है, जैसा कि चित्र १२ में दिखाया गया है।

(चित्र १२)
हेडिंग से गेंद को नीचा करके दूर पहुँचाने का तरीका।

यदि गेंद बहुत ही ऊँची आ रही हो और खिलाड़ी
दूर हो तो खिलाड़ी को इस तरह दौड़ना चाहिए
से कि वह गेंद का कैच ले रहा हो। जब वह गेंद
पास पहुँच जाए तो ऊपर उछल कर ही टक्कर
ानी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १३ में दिखाया
ा है।

(चित्र १३)
ऊँची गेंद को उछल कर हैडिंग करने का तरीका

़ाल-कन्ट्रोल अर्थात गेंद को वश में रखना

फुटबौल के खेल में यह बहुत आवश्यक है कि
लाड़ियों को गेंद को वश में रखने के तरीके अच्छी
ह आने चाहिए।

गेंद को वश में रखने के दो तरीके है :—

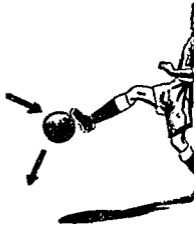
पहला तरीका, गेंद को बूट के तले से रोक कर
वश में रखना और दूसरा गेंद को अपने शरीर से ही रोक कर उसे वश
रखना।

यदि गेंद खिलाड़ी की ओर नीची
रही हो तो उस पर पैर रख
पैर के नीचे बूट के तले से इस
ह दबाना चाहिए कि गेंद किसी
ार भी इधर-उधर न निकले।
प्रकार गेंद को बूट के नीचे
ने के लिए खिलाड़ी को दौड़कर
गेंद ने टिप्पा खाया हो, वहाँ
च कर पैरों की उँगलियाँ ऊपर
के एड़ी और तले के बीच के
ा से रोकना चाहिए तथा फिर
े शरीर का भार उसी पैर पर
ल देना चाहिए, जैसा कि चित्र

(चित्र १४)
गेंद को पैर से रोकने का तरीका।

नं० १४ में दिखाया गया है। इस प्रकार गेंद को रोक कर आगे की ओर आसानी से किक् लगाई जा सकती है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद टिप्पा खाने के बाद कहीं पैरों के तले से न निकल जाए। इसलिए गेंद को पैर के नीचे दबाते समय उसे आगे की ओर ले जाना चाहिए। शरीर का सन्तुलन भी ठीक रखना चाहिए। जिस पैर से गेंद को दबाना हो उस पर पहले शरीर का सारा भार नहीं डालना चाहिए। सारा भार दूसरे पैर पर डालना चाहिए फिर धीरे से दूसरे पैर से गेंद को टिप्पा खाने के बाद दबाना चाहिए, जैसा चित्र नं० १५ में दिखाया गया है।

(चित्र १५)
गेंद को वश में रखने के शरीर का संतुलन।

यदि गेंद इतने पास आ जाए कि खिलाड़ी उसके टिप्पा खाने की जगह से आगे बढ़ गया हो तो जूते के तले से उसे आगे की ओर धीरे से दबाना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

यदि गेंद बहुत ही ऊँची आ रही हो और उसे पैर से न रोका जा सकता हो तो अपने शरीर से रोकना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हाथ गेंद से न छू पाये।

(चित्र १६)
यदि खिलाड़ी गेंद के टिप्पे से आगे बढ़ गया हो तो उसे रोक कर वश में करने का ढंग

यदि गेंद ने टिप्पा खा लिया

ो तो दोनों हाथ सीधे करके, चौड़े फैला ने चाहिएँ। शरीर का भार दोनों पैरों पर राबर डाल कर, पैरों की उंगलियों पर ड़े हो कर, कूल्हे से ऊपर के भाग को आगे ुका कर, गेंद को छाती के निचले भाग से ोकना चाहिए। गेंद को इस प्रकार रोककर ैरों से वश में रखना चाहिए जैसा कि ित्र नं० १७ में दिखाया गया है।

(चित्र १७)
ऊँची तथा तेज गेंद को टिप्पा खाने के बाद छाती के निचले भाग से रोककर वश में करने का तरीका।

यदि गेंद टिप्पा न खाए और काफी ऊँची तो उसे ऊपर उछल कर सिर पीछे की र करके, छाती के ऊपरी भाग से रोकना ाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए दायें पैर का घुटना आगे झुका हुआ हो र दोनों हाथ फैले हुए हों। गेंद को इस प्रकार रोकने के बाद उस पर किक् ाने के लिए तैयार रहना चाहिए ा चित्र नं० १८ में दिखाया गया है। छलते समय इस बात का ध्यान रखना ाहिए के कमर कमान की तरह पीछे की र झुकी हुई हो।

अभ्यास करने के लिए पहले छाती से चे के भाग से गेंद को रोकने का भ्यास करना चाहिए, और उसके बाद ाती के ऊपरी भाग से, क्योंकि छाती ऊपरी भाग से गेंद रोकना बहुत कठिन ता है। किसी दूसरे खिलाड़ी को दूर ड़ा करके, उसकी ऊँची किक् को इस रीके से रोक कर, उस पर तुरन्त किक् ाने का काफी अभ्यास करना चाहिए।

(चित्र १८)
टिप्पा न खाने पर ऊँची गेंद को रोककर वश में करने का तरीका।

ऊपर लिखे तरीकों के अभ्यास करने के बाद ... चाहिए कि गेंद को साथ लेकर कैसे दौड़ा जाता है और विपक्षी खिलाड़ी के सामने आने पर गेंद को उससे किस प्रकार धोखा देकर और उससे बचाकर विपक्षी टीम के मैदान में ले जाया जाता है। इस प्रकार विपक्षी से गेंद निकालने को ड्रिबलिंग अर्थात विपक्षी खिलाड़ी से गेंद को उसकी बगल से धोखा देकर निकालना कहते हैं। विपक्षी से भिड़ कर उससे गेंद को निकालने या छीनने को टैक्लिंग कहते हैं।

विपक्षी खिलाड़ी से भिड़े बिना गेंद निकालना अथवा ड्रिबलिंग

खेल आरम्भ होने के बाद गेंद को विपक्षी के मैदान में गोल की तरफ ले जाना बहुत कठिन होता है। क्योंकि विपक्षी खिलाड़ी इस बात का प्रयत्न करते हैं कि गेंद को किसी न किसी प्रकार छीन लिया जाए, जिससे गोल न हो पाए। यदि खिलाड़ी को विपक्षी टीम के खिलाड़ियों से गेंद बचा लेने का तरीका आता हो तो गोल आसानी से किया जा सकता है।

आक्रमण करने वाले खिलाड़ी के सामने यदि कोई विपक्षी खिलाड़ी आ जाए तो उसे पहले से ही इस प्रकार खड़ा होना चाहिए जिससे वह सुगमता से गेंद पर किक् लगा सके या अपने साथी खिलाड़ी के पास दे सके। उसे इसके लिए कई तरीके काम में लाने पड़ेंगे तभी वह विपक्षी खिलाड़ी को धोखा दे सकेगा।

गेंद के साथ दौड़ते समय गेंद के पास ही रहना चाहिए, गेंद पर झुका रहना चाहिए और पैर गेंद के नजदीक रखने चाहिए। जब विपक्षी खिलाड़ी सामने आए तो शरीर को एक तरफ झुका कर इस तरह खड़ा होना चाहिए कि विपक्षी खिलाड़ी यही समझे कि गेंद पर उसी तरफ किक् लगाई जाएगी और वह उस तरफ मुड़ेगा। इस प्रकार उसके शरीर का संतुलन बिगड़ जायेगा। गेंद को उस तरफ न ले जाकर दूसरी तरफ ले जाने से गेंद विपक्षी खिलाड़ी के हाथ न लग पाएगी। जैसा चित्र नं० १६ (अ) और १६ (ब) में दिखाया गया है।

ऐसा करने के लिए खिलाड़ी को चाहिए कि जिस ओर से विपक्षी खिलाड़ी गेंद छीनने आ रहा हो उसी ओर गेंद को एक पैर के ऊपर रखकर

ाईं ग्रोर गेंद को किक् लगाने का बहाना करे। जब विपक्षी वाईं ग्रोर हो गाए तो उसी पैर को नीचे रख कर दाईं ग्रोर किक् लगाकर गेंद को उस

(चित्र १६ ग्र)

खिलाडी अपने शरीर को दाईं ग्रोर झुका कर विपक्षी का संतुलन बिगाड़ देता है।

(चित्र १६ ब)

खिलाडी विपक्षी के बाईं ग्रोर से गेंद निकाल ले जाता है।

गेंद को विपक्षी को धोखा देकर बचाकर निकालने का तरीका।

(चित्र २० ग्र)

क्षी के सामने ग्राने पर खिलाड़ी बाईं र किक् लगाने का बहाना करता है।

(चित्र २० ब)

जैसे ही विपक्षी बाईं ग्रोर ग्रागे बढ़ता है खिलाड़ी गेंद को दाईं ग्रोर निकाल ले जाता है।

विपक्षी के ग्राने पर गेंद को पैर से दूसरी दिशा में बचाकर ले जाने का तरीका।

खिलाड़ी से बचा कर, निकाल ले जाए, जैसा चित्र नं० २० (अ) और २० (ब) में दिखाया गया है।

यदि विपक्षी पीछे दौड़ कर पास पहुँच जाए और वह बाईं ओर हो, तो गेंद को दायें पैर की ओर उससे दूर रखना चाहिए, जिससे गेंद और विप के बीच में उसका शरीर रहे। इस प्रकार भी विपक्षी गेंद को न छीन पायेगा

यदि गेंद को लेकर तेज़ दौड़ते हुए सामने विपक्षी खिलाड़ी आ जाए तो दौड़ने की रफ़्तार एकदम कम कर देनी चाहिए और जब वह ठीक सामने आ जाए तो रफ़्तार तेज़ कर देनी चाहिए।

इसका अभ्यास करने के लिए खेल के मैदान में कई चीज पन्द्रह गज फासले पर रख कर, उनसे बच कर निकलने की कोशिश करनी चाहिए। इ बात का ध्यान रखना चाहिए कि अभ्यास बहुत तेज दौड़ कर ही किया जा क्योंकि फुटबाल के खेल में तेजी से दौड़ना या गेंद को जोर से किक् लगा पर ही गोल किया जा सकता है। भारत के खिलाड़ी इस विषय में संसार दूसरे खिलाड़ियों से अच्छे माने जाते हैं।

गेंद को विपक्षी खिलाड़ी से छीनना अर्थात् टैकलिंग

विपक्षी खिलाड़ी से गेंद छीनने के लिए दृढ़ निश्चय की आवश्यकता होती है। जिस पैर से गेंद छीननी हो उस पर शरीर का सारा भार होना चाहिये और शरीर का सन्तुलन ठीक रखना चाहिये। कन्धों से विपक्षी खिलाड़ी का सन्तुलन बिगाड़ देना चाहिये।

(चित्र २१)

विपक्षी से भिड़ कर गेंद छीनने के लि शरीर का सन्तुलन बनाये रखने का तरीक़ा

गेंद छीनने के लिये आगे बढ़ने से पहले गेंद को ध्यान से देखना चाहिये और विपक्षी की हरकतों को भी ध्यान से देखना चाहिये। सदा यह अनुमान लगा लेना चाहिये कि विपक्षी धोखा देकर किस तरफ गेंद ले जायेगा। गेंद

ं पास इस तरह बढ़ना चाहिये जिससे गेंद विपक्षी से दूर हो जाये और गेंद के दूर होते ही गेंद को फुर्ती से उससे दूर ले जाना चाहिये, जिससे विपक्षी पीछे रह जाये, जैसा कि चित्र नं० २१ में दिखाया गया है।

यदि गेंद खिलाड़ी विपक्षी पैरों के बीच में फंस गई हो, जैसा कि चित्र नं० २२ में दिखाया गया है, तो जिस र के पास गेंद हो उस पर रीर का सारा वजन डालना चाहिये और गेंद को ठोकर नहीं खेलना चाहिये बल्कि च के भाग से जोर लगाकर गेंद को विपक्षी के पैर से बाहर निकाल कर दौड़ पड़ना चाहिये।

(चित्र २२)
विपक्षी से भिड़ने पर पैर से गेंद निकालने का तरीका।

इसका अभ्यास करने के लिये जहां दो खिलाड़ी एक-दूसरे से गेंद बचा कर निकालने की और अपने-अपने खिलाड़ियों को गेंद पास करने की कोशिश कर रहे हों, वहां गेंद छीनने का प्रयत्न करना चाहिये और गेंद का पास लेने का प्रयत्न करना चाहिये।

थ्रो-इन

यदि गेंद खेलते समय टच-लाइन को पार कर जाये तो विपक्षी-खिलाड़ी उसी जगह टच-लाइन से बाहर खड़ा होकर, गेंद को दोनों हाथों से पकड़ कर, सिर से ऊपर ले जाकर फील्ड में फेंकता है। इसे थ्रो-इन कहते हैं। थ्रो इन करना भी मैच जीतने में काफी महत्व रखता है। इसलिए पहले इसको समझना और अभ्यास करना आवश्यक है।

थ्रो-इन करने के लिए टच-लाइन से चार-पाँच क़दम दूर खड़े होकर गेंद को सिर के पीछे ले जाकर, कमर काफी पीछे झुका कर, ताक़त के साथ आगे दो-एक क़दम बढ़कर गेंद को जिस तरफ साथी खिलाड़ी हों वहीं काफी जोर से फेंकना चाहिये। यदि इस प्रकार गेंद को फेंका जाए तो उसे ४५ गज़ तक फेंका जा सकता है।

गेंद को पकड़ने के लिए दोनों हाथ फैला लेने चाहिये और गेंद के नीचे रखने चाहिये। गेंद फेंकने के लिये उंगलियों से ताकत लगानी चाहिये।

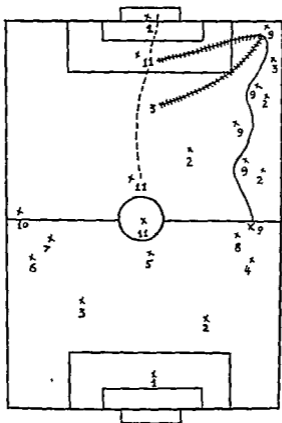
इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि शरीर का सन्तुलन न बिगड़ जाए या टच-लाइन से पैर न छू जाये। नियम के अनुसार टच-लाइन पर झुका जा सकता है। उसे छूने पर विपक्षी खिलाड़ी दुबारा थ्रो-इन करता है। थ्रो-इन करने का तरीका चित्र नं० २३ में दिखाया गया है।

(चित्र २३)
थ्रोइन करने का सही तरीका।

खिलाड़ी और उनके खड़े होने के स्थान

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है दोनों टीमों में ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी होते हैं। जिनमें से दोनो तरफ एक-एक गोलकीपर, सेन्टर-फारवर्ड, इनसाइड-लैफ्ट, आउटसाइड-लैफ्ट, इनसाइड-राइट, आउटसाइड-राइट, सेन्टर-हाफबैक, लैफ्ट-हाफबैक, राइट-हाफबैक, राइट-बैक और लैफ्ट-बैक होते हैं।

खेल आरम्भ होने से पहले यह सब खिलाड़ी अपनी-अपनी तरफ खड़े हो

ाते हैं। गोलकीपर गोल के सामने खड़ा होता है। दोनों फुल-बैक पैनेल्टी-
्रिया के पास खड़े होते हैं। उनसे आगे हाफ-वे-लाइन की ओर सेन्टर-हाफ-

(चित्र २४)

खिलाड़ी तथा उनके खड़े होने के स्थान। (१) गोल-कीपर (२) राइट-बैक (३) लैफ्ट-बैक (४) राइट-हाफ बैक (५) सैन्टर हाफबैक (६) लैफ्ट हाफबैक (७) इन-साइड-लैफ्ट (८) इनसाइड-राइट (९) आउटसाइड-राइट (१०) आउटसाइड-लैफ्ट (११) सैन्टर-फोरवर्ड।

बैक, लैफ्ट-हाफबैक और राइट-बैक खड़े होते है। उनसे आगे इनसाइड लैफ्ट और आउटसाइड-लैफ्ट खड़े होते हैं। हाफ-वे लाइन के बिल्कु पास

बीच में सेन्टर-फारवर्ड, दोनों तरफ आउटसाइड-राइट और आउटसाइड-लैफ्ट खड़े होते हैं, जैसा चित्र नं० २४ में दिखाया गया है।

सेन्टर-फारवर्ड, आउटसाइड-लैफ्ट, इनसाइड-लैफ्ट, आउटसाइड-राइ और इनसाइड-राइट आक्रमण करने वाले खिलाड़ी होते हैं, जो विपक्षी मैदान में जाकर गोल करते हैं।

लैफ्ट-हाफबैक, सेन्टर-हाफबैक, राइट-हाफबैक, लैफ्ट-बैक और राइ बैक अपनी ही तरफ रह कर गेंद को गोल तक पहुँचने से बचाते हैं दोनों तरफ के खिलाड़ियों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि गेंद टच-लाइन के पार न चली जाए और गेंद को हाथ से न छुआ जाए गोलकीपर ही गेंद को हाथ से छू सकता है।

गोलकीपर

गोलकीपर का काम गेंद को गोल के अन्दर पहुँचने से बचाना है मैच में जिस टीम के खिलाड़ी अधिक गोल करेंगे वही टीम जीतती है गेंद को गोल पोस्टों के और क्रौस बार के बीच में से गुजरने को बचाना गोलकीपर का काम है। गोल किस तरह बचाया जा सकता है, इसक अभ्यास भी बहुत आवश्यक है। सारी टीम की जुम्मेदारी गोलकीपर प होती है।

गोलकीपर को गोल के आगे सीधा आराम से खड़ा होना चाहिए गेंद आने पर जिस तरफ से गेंद आ रही हो उस तरफ मुँह करके खड़ा कर और दोनों हाथों को अच्छी तरह से काम में लाना चाहिए। गेंद रोकते समय शरीर को गेंद के पीछे रख कर और आगे झुक कर कम के नीचे के हिस्से की तरफ दोनों हाथों से गेंद को रोकना चाहिए। दो पैर गेंद के सामने होने चाहिए।

यदि गेंद नीची आ रही हो तो हाथों को गेंद के सामने रखकर घुटनों के बल, नीचे झुक जाना चाहिये। गेंद को हाथ से रोक कर, आगे झुके हुए ही उसे सीने से लगा लेना चाहिये जैसा चित्र नं० २५ में दिखाया गया है।

यदि गेंद छाती के बराबर ऊँची आ रही हो तो कमान की तरह आगे झुक कर उसे पेट से रोक कर, दोनों हाथों से पकड़ लेना चाहिये, जैसा चित्र नं० २६ में दिखाया गया है।

(चित्र २५)

हाथ से रोकने का —बांया पैर झुका होना चाहिये।

(चित्र २६)

गेंद को दोनों हाथों से रोकने का तरीका—दोनों पैरों की एड़ियाँ और पंजे खुले होने चाहियें और शरीर आगे झुका हुआ होना चाहिये।

(चित्र २७)

गेंद को रोक कर छाती से लगा लेना चाहिये।

यदि विपक्षी खिलाड़ी गेंद लेकर गोल की तरफ आ रहा हो तो गेंद के ने आगे की तरफ गिर जाना चाहिये। गेंद हाथ से उठा लेनी चाहिये। ध्यान रखना चाहिये कि छाती गेंद के सामने हो। हाथ से गेंद उठाकर ती से लगा लेनी चाहिये, जैसा कि चित्र नं० २७ में दिखाया गया है।

गोलकीपर के सामने दो खिलाड़ीं खड़े करके उनको एक-एक गेंद देकर नों गेंदों को गोल में जाने से बचाने का अभ्यास करना चाहिये।

आक्रमण करने का तरीका

खेल आरम्भ होने से पहले, यदि मान लिया जाय कि 'अ' टीम ने टॉस जीता और पहले किक् लगाने का फैसला किया है तो 'अ' टीम का सेन्टर-फॉरवर्ड अपने आउटसाइड-राइट की ओर नीची किक् लगा कर गेंद को पास

करेगा जो गेंद को रोक कर, वश में करके, गेंद को अपनी दाईं तरफ करके विपक्षी के गोल की तरफ ले जायेगा।

यदि विपक्षी टीम का फुल-बैक गेंद छीनने के लिए सामने आयेगा तो आउटसाइड-राइट गेंद को आगे की ओर किक् लगाने का बहाना करेगा लेकिन बाईं तरफ गेंद को ले जायेगा।

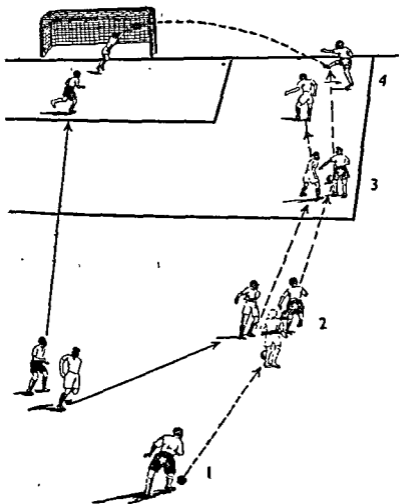
विपक्षी का सेन्टर-हाफ गेंद को रोकने के लिए आगे बढ़ेगा। आउटसाइड-राइट गेंद को लेकर गोल-लाइन की तरफ बढ़ेगा और इस प्रकार विपक्ष के दो खिलाड़ियों से गेंद को भी बचा लेगा तथा उन्हें अपने-अपने स्थानों से भी हटा देगा।

इतने में सेन्टर-फोरवर्ड भी पैनल्टी-एरिया के पास आगे आ पहुँचेगा और विपक्षी का सेन्टर हाफ भी गेंद छीनने के लिये आउटसाइड-राइट के पीछे दौड़ेगा। गोल-लाइन के निकट पहुँचने पर आउटसाइड-राइट, ऊँची किक् लगा कर अपने सेन्टर-फॉरवर्ड को पास देगा, जो आगे बढ़ कर सिर से टक्कर लगा कर, गेंद को गोल पोस्टों के और क्रौस बार के बीच में पहुँचा देगा। इसे हैडिंग-डाउनवर्ड कहते हैं। इस प्रकार गोलकीपर अचम्भे में ही रहेगा और गोल हो जायेगा, जैसा कि चित्र नं० २८ में दिखाया गया है।

आक्रमण करने का दूसरा तरीका

सेन्टर-फॉरवर्ड आउटवर्ड-राइट को नीची किक् लगा कर, गेंद पास करता है तो वह गेद को लेकर टच-लाइन के साथ-साथ आगे बढ़ता है और विपक्षी के सेन्टर-हाफ से दाईं ओर मुड़ कर आगे निकल जाता है या उसके पास आने पर अपनी रफ्तार कम कर देता है। और जब वह बिल्कुल पास पहुँच जाता है तो रफ्तार तेज करके आगे निकल जाता है।

विपक्षी सेन्टर-हाफ, उसका फिर पीछा करता है पर इतनी देर में वह रफ्तार तेज करके, गोल-लाइन के पास पहुँच जाता है और ऊँची किक् लगा कर गोल कर देता है। सेन्टर-फॉरवर्ड भी इतने में गोल के आगे पहुँच जाता है जिससे यदि गोलकीपर से गेंद टकरा कर उसकी तरफ आये तो वह गोल कर दे!

इस तरह हमला करने पर, गोलकीपर यही समझेगा कि सेन्टर फॉरवर्ड पने आउटसाइड-राइट से पास लेकर स्वयं ही किक् लगायेगा। इसलिए

(चित्र २८)

(१) आउटवर्ड-राइट सेन्टर-फोरवर्ड से पास लेकर आगे बढ़ता है।
(२) वह विपक्षी सेन्टर-हाफ से गेंद बचाकर आगे निकल जाता है।
(३) विपक्षी सेन्टर-हाफ भी गेंद छीनने के लिये उस ओर दौड़ता है परन्तु वह तेजी से आगे निकल जाता है।
(४) वह गोल-लाइन के पास पहुँच कर ऊँची किक् लगाकर गोल कर देता है।

वह आगे बढ़ेगा पर आउटसाइड-राइट ऊँची किक् लगा कर गोल के में गेंद पहुँचा देगा । अतः तेज रफ्तार के कारण वह आगे की तरफ गिर प जैसा कि चित्र नं० २९ में दिखाया गया है ।

इन हमलों से बचने के लिए यदि गेंद को ठीक प्रकार से टैकल वि जाये और हमलावर खिलाड़ियों से गेंद छीन ली जाये तो गोल बचाया सकता है।

नियम

१. खेल का मैदान

खेल के मैदान की लम्बाई-चौड़ाई जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया है, उस तरह की होगी।

खेल के मैदान की लम्बाई १०० गज से कम और १३० गज से अ नही होगी। इसकी चौड़ाई ५० गज से कम और सौ गज से अधिक होगी। चौड़ाई-लम्बाई से अधिक नहीं होगी।

खेल के मैदान में ५ इंच चौड़ी रेखायें खींची जायेंगी। लम्बाई रेखाओं को टच-लाइन कहा जायेगा और चौड़ाई की लाइनों को गो लाइन कहा जायेगा। पाँच फुट लम्बे डंडों पर झंडे लगाए जायेंगे जिन ऊपर का सिरा गोल होगा। यह झंडे चारों कोनों पर और हाफ-वे ला के दोनों ओर गाड़े जायेंगे। हाफ-वे लाइन के दोनों ओर जो झंडे गाड़े जा वह टच-लाइन से कम से कम एक गज की दूरी पर होंगे। हाफ-वे ला ठीक बीच में खींची जायेगी। मैदान के बीचोंबीच २० गज व्यास का ए वृत्त खींचा जाएगा।

गोल-एरिया

दोनों तरफ गोल लाइन के बीचोंबीच ८ गज दूरी पर दो गोल-पोस्ट गा जायेंगे। इनके दोनों ओर ६ गज फासला छोड़कर एक-एक समकोण लाइ खींची जायेगी और गोल लाइन से ६ गज के फासले पर एक समानान्तर रेख

ींच कर इन दोनों लाइनों को मिला दिया जाएगा। इसके अन्दर के स्थान
ो गोल-एरिया कहा जायेगा।

पैनेल्टी-एरिया तथा पैनेल्टी-आर्क

गोल-लाइन पर गोल-पोस्टों के १८ गज फासले पर दोनों तरफ दो
मकोण रेखाएं १८ गज लम्बी खींची जायेगीं और उनको आपस में एक
ोल-लाइन के समानान्तर रेखा खींच कर मिला दिया जायेगा। गोल-लाइनों
ं बीचोंबीच से १२ गज की दूरी पर केन्द्र मान कर १० गज अर्धव्यास का
क वृत्त खींचा जायेगा, जो समानान्तर लाइन को काटेगा।

कौर्नर एरिया

चारो कोनों पर एक गज के अर्धव्यास के चौथाई वृत्त खीचे जायेंगे।

गोल

गोल-लाइन के बीचोंबीच २ सीधे-गोल पोस्ट एक-दूसरे से ८ गज की
दूरी पर गाड़े जायेंगे। गोल पोस्टों की जमीन से ८ फुट ऊंचाई होगी। उन
पर एक क्रौस-बार लगा दिया जायेगा। क्रौस-बार की लकड़ी की मोटाई,
लम्बाई और चौड़ाई ५ इंच से अधिक नहीं होगी।

गोल पोस्टों और क्रौस बार के पीछे जाल लगाया जा सकता है परन्तु
वह मजबूत होना चाहिये।

. गेंद

गेंद गोल होगी और उसके ऊपर का खोल नर्म चमड़े का होगा, जिससे
ी खिलाड़ी को चोट लगने का भय न रहे। गेंद की गोलाई कम-से-कम २७
ंच और अधिक से अधिक २८ इंच होगी। इसका वजन कम से कम १४ औंस
ौर अधिक से अधिक १६ औंस होगा।

:- खिलाड़ियों की संख्या

खेल दो टीमों के बीच खेला जायेगा। प्रत्येक टीम में ११ खिलाड़ी होंगे,

जिनमें एक गोलकीपर होगा। रेफ़ी की अनुमति से यदि गोलकीपर की ज
किसी दूसरे खिलाड़ी को गोलकीपर बनाना हो तो बनाया जा सकेगा। खिल
केवल तभी बदले जायेंगे जब कोई खिलाड़ी ज़ख्मी हो गया हो।

यदि कोई टीम गोलकीपर को या किसी खिलाड़ी को रेफ़ी की अनु
के बिना ही बदलेगी तो गोलकीपर की जगह जिस खिलाड़ी को बदला
हो, उसके गेंद रोकने पर पैनेल्टी-किक् दे दी जायगी और दूसरा खिलाड़ी
बदला गया हो, उसे सज़ा दी जा सकेगी।

यदि कोई खिलाड़ी खेल के दौरान में मैदान से बाहर चला जायेगा
जब तक खेल समाप्त न हो जाएगा वह उसमें भाग न ले सकेगा।

४. खिलाड़ियों के लिए आवश्यक वस्तुएं

कोई खिलाड़ी कोई ऐसी वस्तु नहीं पहन सकेगा जिससे किसी दू
खिलाड़ी को चोट लगने का डर हो। बूट के तले पर लगे गुटके या तो
चमड़े के होने चाहियें या मुलायम रबड़ के। गुटके आधे इंच से अधिक
नहीं होने चाहिएँ और उनके सिरे गोल किए हुए होने चाहियें। यदि बूट उ
लिखे नियमानुसार नहीं होंगे तो उन्हें पहन कर नहीं खेला जायेगा। तले
धातु की कोई चीज़ नहीं लगाई जायेगी।

सज़ा

इस नियम को तोड़ने पर रेफ़ी खिलाड़ी को खेल के मैदान से बा
निकाल सकता है और वापिस आने पर, जब रेफ़ी को इस बात
सन्तोष हो जाये कि खिलाड़ी ने नियमानुसार बूट पहन रखे हैं, वह उसे
में भाग लेने की अनुमति दे देगा। खिलाड़ी को खेल में दुबारा भाग लेने
अनुमति तभी दी जायगी जब गेंद खेल में न हो अथवा कोई गोल हो गया
या थ्रो हो गई हो।

५. रेफ़्री (खेलपंच)

प्रत्येक मैच के लिए एक रेफ़ी नियुक्त किया जायेगा। उसके निम्नलिखि
कर्तव्य होंगे :—

(१) रेफ़ी को नियमों का पालन करवाना होगा और जिस बात पर कोई विवाद होगा उसका निर्णय करना पड़ेगा। उसका निर्णय अन्तिम होगा। खेल आरम्भ होने से अन्त तक उसका निर्णय माना जायेगा। ऐसी दशा में, जब कि किसी खिलाड़ी को सज़ा देने पर उससे उसकी टीम को लाभ पहुँचता होगा तो वह ऐसे निर्णय नहीं देगा।

(२) खेल में जितने गोल हुए होंगे वह उनको लिखेगा और समय का ध्यान रखेगा। उसका कर्त्तव्य होगा कि खेल को पूरे समय तक चालू रखे। यदि कुछ समय किसी दुर्घटना के होने के कारण अथवा और किसी कारण से बरबाद हुआ हो तो वह खेल को उतने ही समय के लिये और चालू रखेगा।

(३) यदि वह यह आवश्यक समझेगा कि दर्शकों के दखल देने के कारण। और किसी दूसरे कारण से खेल बन्द करना ही ठीक है तो उसे अधिकार कि वह खेल को मुल्तवी कर सकता है। उसको इस तरह खेल मुल्तवी करने र फुटबौल एसोसिएशन को इस बात की सूचना देनी पड़ेगी। यदि वह डाक इस सूचना को वहाँ भेजेगा तो उसे भी ठीक माना जायेगा।

(४) उसकी अनुमति के बिना कोई भी दूसरा व्यक्ति लाइनमैन को छोड़ र खेल के मैदान के अन्दर नहीं आ सकेगा।

(५) जिस समय रेफ़ी खेल के मैदान के अन्दर आ जायेगा, उस समय े लेकर अन्त तक उसका यह कर्त्तव्य होगा कि यदि कोई खिलाड़ी किसी नेयम को तोड़े अथवा बुरा व्यवहार करे तो उसे पहले चेतावनी दे दे। यदि चेतावनी देने के बाद भी वह खिलाड़ी न माने तो उसे खेल के मैदान से बाहर निकाल दे और मुल्तवी कर दे। उसका यह कर्त्तव्य होगा कि वह इस बात की सूचना दो दिन के अन्दर 'फुटबौल एसोसिएशन' के पास डाक से भेज दे।

(६) यदि कोई खिलाड़ी उसकी राय में सख्त जख्मी हुआ हो तो वह खेल बन्द कर देगा और उसे खेल के मैदान से हटाकर दुबारा खेल आरम्भ कर देगा। यदि कोई खिलाड़ी साधारण मामूली तौर पर जख्मी हुआ हो, तो खेल को तब तक बन्द नहीं किया जाएगा जब तक कि कोई कौर्नर या गोल नहीं

हो जाता। यदि कोई खिलाड़ी टच-लाइन या गोल-लाइन पर किसी से बात करने जायेगा, तो उसे खेल के मैदान से बाहर समझा जाएगा।

(७) यदि किसी खिलाड़ी ने कोई बहुत बड़ी गलती की होगी, तो रेफ्री को अधिकार होगा कि यदि वह ठीक समझे तो उस खिलाड़ी को खेल में भाग नहीं लेने देगा।

(८) यदि किसी कारण खेल बन्द कर दिया गया हो तो रेफ्री इशारा करके खेल को दुबारा शुरू करवायेगा।

६. लाइनमैन

दो लाइनमैन नियुक्त किए जायेंगे। इनका कर्त्तव्य होगा (यदि रेफ्री इस बात का निर्णय करे) कि ये बतायें कि गेंद कब खेल में नहीं है और कौन-सी टीम को कौर्नर-किक, गोल-किक या थ्रो-इन करने का अधिकार है। उनका यह भी कर्त्तव्य होगा कि नियमों का पालन करवाने में रेफ्री की मदद करें। यदि कोई लाइनमैन ठीक प्रकार से काम नहीं करेगा तो रेफ्री को अधिकार है कि उसे हटा कर, उसकी जगह दूसरा लाइनमैन नियुक्त कर ले। इस दशा में रेफ्री को फुटबौल एसोसिएशन को सूचना देनी होगी। जिस क्लब के मैदान में खेल खेला जा रहा होगा उस क्लब को लाइनमैन को झण्डे अपने पास से देने होंगे।

७. खेल का समय

खेल दो बार पैंतालीस-पैंतालीस मिनट तक खेला जाएगा और बीच में ५ मिनट का मध्यान्तर होगा। यदि किसी कारण समय बरबाद हुआ हो तो रेफ्री खेल को उतने समय के लिये और बढ़ा देगा। यदि कोई पैनेल्टी-किक देनी हो और खेल का समय समाप्त हो गया हो तो रेफ्री को पैनेल्टी-किक देने तक काम चालू रखना होगा।

८. खेल आरम्भ कैसे होगा?

(१) खेल शुरू होने से पहले जिस तरफ टीम खेलना चाहे या पहले किक लगाना चाहे इस बात का निर्णय टौस से होगा। टौस जीतने वाली टीम को

हक़ होगा कि वह इस बात का निर्णय करे कि पहले उसका खिलाड़ी किक् लगायेगा या अपनी इच्छानुसार मैदान के जिस तरफ से खेलना चाहे खेले ।

रेफ़ी के संकेत देने के बाद, जिस टीम के खिलाड़ी को पहले किक लगानी होगी उसका खिलाड़ी सर्कल में गेंद को रखकर विपक्षी के मैदान में किक लगायेगा । उस समय और खिलाड़ी गेंद से कम से कम दस गज दूर खड़े रहने चाहियें और जब तक गेंद सर्कल से बाहर न आ जाए सबको वहीं खड़ा रहना चाहिये । किक लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को तब तक दुबारा किक् नहीं करेगा जब तक कि दूसरा कोई खिलाड़ी उस पर किक् न लगा ले ।

(२) गोल हो जाने के बाद, जिस टीम पर गोल हो गया हो उसका, खिलाड़ी ऊपर लिखे ढंग के अनुसार किक् लगाएगा और खेल आरम्भ हो जाएगा ।

(३) मध्यान्तर के बाद दोनों टीमें अपनी-अपनी जगह पलट लेंगी और और जिस टीम के खिलाड़ी ने खेल आरम्भ होने से पहले, पहली किक् लगाई थी उसका विपक्षी खिलाड़ी पहले-पहल किक् लगा कर खेल दुबारा आरम्भ करेगा ।

इस नियम को तोड़ने पर किक् दुबारा लगाई जाएगी । यदि किक् लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को दूसरे खिलाड़ी के किक् लगाने अथवा छूने से पहले दुबारा किक् लगायेगा तो विपक्षी टीम का खिलाड़ी जिस जगह नियम तोड़ा गया हो, उसी जगह खड़ा होकर किक् लगायेगा । पहली किक् लगाने के बाद सीधा गोल नहीं किया जायेगा ।

(४) यदि किसी कारणवश वहां खेल मुल्तवी कर दिया गया हो और फिर शुरू किया जा रहा हो और गेंद मुल्तवी करने से टचलाइन या गोल-लाइन पार न कर गई हो, तो रेफ़ी गेंद को उस जगह डाल देगा जहाँ वह खेल मुल्तवी करने से पहले थी और गेंद जमीन छूते ही खेल में समझी जायेगी । यदि रेफ़ी गेंद को जमीन पर डाले और उससे पहले कोई दूसरा खिलाड़ी उसको छू ले तो रेफ़ी गेंद को दुबारा उसी जगह डालेगा । कोई खिलाड़ी उस गेंद को तब तक नहीं छू पायेगा जब तक कि गेंद जमीन को न छू ले ।

९. गेंद खेल में और खेल के बाहर

निम्नलिखित परिस्थितियो में गेंद को खेल के बाहर समझा जायेगा :-

(१) यदि गेंद टच लाइन या गोल लाइन को पूरी तरह से पार बाहर चली गई हो, चाहे गेंद नीची गई हो या ऊंची, प्रत्येक अवस्था में बाहर ही समझा जायेगा।

(२) जब खेल को रेफ्री ने मुलतवी कर दिया हो तो निम्नलिखित स्थितियों में गेंद को खेल में ही समझा जायेगा :—खेल शुरू होने से सम होने तक गेंद को खेल मे ही समझा जाएगा।

(१) यदि गोल-पोस्ट, क्रौस-बार या कौर्नर-झंडे से टकरा कर मैदान वापिस आ जाए तब भी गेंद को खेल में समझा जाएगा।

(२) यदि गेंद रेफ्री या लाइनमैन से टकराकर खेल के मैदान में जाए तब भी गेंद को खेल में समझा जाएगा।

(३) यदि किसी नियम को तोड़ा गया हो और उसका निर्णय रेफ्री दिया हो, तब भी गेंद खेल में मानी जाएगी।

१०. स्कोर करने का तरीका

जैसा कि इन नियमों में दिया गया है, उसको छोड़कर यदि गेंद वि खिलाड़ी के किक् लगाने पर गोल लाइन पर दोनो गोल पोस्टों के और बार के बीच मे होकर गोल लाइन पार कर जाती है तो गोल हो जाए गेंद को यदि विपक्षी खिलाड़ी हाथ से गोल में फेंकेगा तो गोल नहीं म जाएगा। यदि कोई विपक्षी खिलाड़ी गेंद को साथ ले जाकर गोल में पहुँचा तब भी गोल नहीं माना जाएगा। यदि किसी कारण से गोल पोस्ट गिर और गेंद उस जगह गोल को पार करती है, जहां यदि गोलपोस्ट लगा होता तो रेफ्री के मतानुसार गोल के अन्दर गेंद पहुँचती तो वह गोल म जायेगा।

जिस टीम ने अधिक गोल किए होंगे वही टीम मैच जीतेगी। यदि द ने बराबर गोल किए होंगे तो खेल हार-जीत का फैसला हुए बिना समाप्त जाएगा, जिसे ड्रौ कहते हैं।

११. ऑफ साइड

यदि विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी गोल लाइन की ओर गेंद से पहले पहुँच जाएगा तो उसे ऑफसाइड कहा जाएगा।

(१) यदि वह अपनी हाफ-वे लाइन के अन्दर होगा तो उसे ऑफसाइड नहीं माना जाएगा।

(२) यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम के दो खिलाड़ी उससे आगे अपनी गोल-लाइन की तरफ़ होंगे, तब भी उसे ऑफसाइड नही माना जाएगा।

(३) यदि अन्तिम बार गेंद को विपक्षी टीम के खिलाड़ी ने छूआ हो तब भी ऑफ साइड नहीं माना जायेगा।

(४) यदि गोल-किक्, कौर्नर-किक् या थ्रो इन के बाद खिलाड़ी ने गेंद को लेकर किक लगाई हो तब भी ऑफ-साइड नहीं माना जायेगा।

सज़ा

इस नियम को तोड़ने पर विपक्षी टीम के खिलाड़ी को उस जगह से, जहाँ यह नियम तोड़ा गया हो फ्री किक् लगाने का अधिकार होगा।

रैफी ऐसे खिलाड़ी को जो कि ऑफसाइड हो गया हो, सज़ा नहीं देगा, जब तक उसके विचार में वह खेल में बाधा न पहुँचा रहा हो या विपक्षी खिलाड़ी के लिए अड़चन न बन रहा हो और ऑफ-साइड होकर कोई लाभ न उठा रहा हो।

१२. फाउल और अशिष्ट व्यवहार

यदि कोई खिलाड़ी निम्नलिखित नौ गलतियाँ जान-बूझकर करेगा तो उसे फाउल माना जायेगा :—

(१) यदि किसी विपक्षी खिलाड़ी को किक् लगाये अथवा किक् लगाने का प्रयत्न करे।

(२) किसी खिलाड़ी को अड़ंगा लगाकर गिराने का प्रयत्न करे या पीछे से उसकी टाँग पर अपनी टाँग मारे।

(३) विपक्षी के ऊपर कूदे ।

(४) विपक्षी पर गुस्से से खतरनाक तरीके से आक्रमण करे या धक्का दे।

(५) विपक्षी को पीछे से धक्का देकर गिराये। यदि वह (विपक्षी खिलाड़ी) खेल में बाधा पहुँचा रहा हो तो उसे फ़ाउल नहीं कहा जायेगा।

(६) किसी विपक्षी को मारने या पीटने का प्रयत्न करे।

(७) किसी विपक्षी खिलाड़ी का हाथ पकड़कर रोक ले।

(८) किसी विपक्षी खिलाड़ी को हाथ से धक्का दे दे।

(९) गेंद को हाथ से फेंके या उछाले। गोलकीपर को यह अधिकार है कि वह हाथ से गेंद रोक सकता है और फेंक सकता है।

जो ऊपर लिखे तरीकों से नियम को तोड़ेगा तो विपक्षी खिलाड़ी को अधिकार होगा कि जिस स्थान पर नियम भंग किया गया हो, उस स्थान से फ्री-किक लगाये।

यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी जान-बूझकर यह नियम पेनल्टी-एरिया के अन्दर तोड़े तो उसे पेनल्टी-किक् देकर सजा दी जाएगी।

यदि पेनल्टी-एरिया के अन्दर यह नियम भग किए गए हों, तो पेनल्टी-किक् दे दी जायेगी और इस बात पर ध्यान नहीं दिया जायेगा कि गेंद पेनल्टी-एरिया के किस हिस्से में थी।

२. यदि कोई खिलाड़ी नीचे लिखी ५ गलतियाँ करेगा तो उसके विपक्षी खिलाड़ी को अधिकार होगा कि जिस स्थान पर नियम को तोड़ा गया हो उसी स्थान पर फ्री-किक् लगाये।

(१) यदि गेंद गोलकीपर के पास हो और आक्रमण करने वाला इस तरह किक् लगाने का प्रयत्न करे, जो कि रेफ्री खतरनाक समझे।

(२) यदि कोई खिलाड़ी कन्धे से धक्का दे और गेंद उस खिलाड़ी से काफी दूर हो।

(३) यदि कोई खिलाड़ी जिसके पास गेंद न हो, विपक्षी के किसी खिलाड़ी के सामने खड़े होकर या और किसी दूसरी तरह उसका रास्ता रोके या उसके रास्ते में अड़चन डाले।

(४) गोलकीपर के ऊपर हमला करे या उसे धक्का दे।

(अ) यदि गोलकीपर के हाथ में गेंद हो तो ऐसा किया जा सकता है।

(ब) या गोलकीपर किसी विपक्षी खिलाड़ी के रास्ते में अड़चन डाल रहा हो।

(स) गोलकीपर गोल एरिया से बाहर निकल आया हो।

(५) यदि गोलकीपर गेंद को हाथ में लेकर चार कदम से अधिक आगे बढ़ जाता है और गेंद को जमीन पर टिप्पा नहीं खिलाता है तो विपक्षी टीम को उस स्थान से, जहाँ पर नियम को तोड़ा गया हो, फ्री इन्डाइरेक्ट-किक् लगाने का अधिकार होगा।

३. खिलाड़ी को किन बातों पर चेतावनी दी जायेगी?

(१) यदि वह खेल आरम्भ होने के बाद टीम में सम्मिलित हो और खेल के रुके बिना, रेफ्री की अनुमति के बिना खेलना आरम्भ कर दे। चेतावनी देने के लिए यदि खेल बन्द कर दिया गया हो तो रेफ्री गेंद को उस स्थान पर डालेगा जहाँ पर नियम को तोड़ा गया हो। यदि खिलाड़ी ने कोई बड़ी गलती की होगी तो नियमानुसार उसे दण्ड दिया जाएगा, जिनको उसने तोड़ा हो।

(२) यदि कोई खिलाड़ी बार-बार नियमों को तोड़ेगा।

(६) यदि कोई खिलाड़ी रेफ्री के निर्णय को नहीं मानेगा।

(४) यदि उसका बर्ताव ठीक न होगा।

इन तीन गलतियों के करने पर विपक्षी खिलाड़ी को उस जगह से, जहां वह गलतियाँ की गई हों, इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाने का हक़ होगा।

४. खिलाड़ी को खेल के मदान से बाहर निकाल दिया जायगा, यदि—

(अ) उसने कोई बहुत बड़ी गलती की हो अथवा गाली-गलौज की हो या रेफ्री की राय में उसने फाउल खेल खेला हो।

(ब) चेतावनी देने के बाद भी यदि कोई खिलाड़ी गलतियाँ करेगा।

यदि किसी खिलाड़ी को मैदान से बाहर निकालने के कारण खेल रोक

दिया गया हो तो जहाँ नियम तोड़ा गया था उस जगह विपक्षी खिलाड़ी इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाकर खेल शुरू करेगा।

यदि खिलाड़ी के पास गेंद न हो और वह दूसरे खिलाड़ी को खेलने में अड़चन डाले या विपक्षी खिलाड़ी और गेंद के बीच में आ जाये और उसके लिए अड़चन बन जाए, तो रेफ़ी किक् लगाने को कहेगा।

गोलकीपर या फुल-बैक (अथवा और कोई दूसरा खिलाड़ी) गेंद को विपक्षी फॉरवर्ड खिलाड़ी के रास्ते के आगे नहीं आने दिया जाएगा। टच-लाइन पर भी विपक्षी खिलाड़ी के आगे दूसरी टीम के खिलाड़ी को नहीं आने दिया जाएगा। भविष्य में जिस खिलाड़ी के पास गेंद होगी और उसे किक् लगाना चाहेगा तो कोई भी विपक्षी उसके रास्ते के सामने नहीं आने दिया जाएगा। यदि कोई खिलाड़ी इस नियम को तोड़ेगा तो विपक्षी खिलाड़ी को उसी स्थान से इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाने का अधिकार होगा। इस नए नियम को इसलिए बनाया गया है कि रेफ़ी के काम में आसानी हो।

१३. फ्री-किक्

फ्री-किक् दो प्रकार की होती हैं, डाइरेक्ट और इनडाइरेक्ट। डाइरेक्ट किक् उस किक् को कहते हैं जिसके लगाने पर जिस टीम के खिलाड़ी ने नियम को तोड़ा हो गोल हो सकता है। इनडाइरेक्ट-किक् उस किक् को कहते हैं जिसमें दूसरे खिलाड़ी को गेंद पास की जाती है और जब तक दूसरा खिलाड़ी उस पर किक् न लगाए गोल न हो सके।

जब डायरेक्ट या इनडायरेक्ट फ्री-किक् लगाई जा रही हो तो विपक्षी टीम का कोई भी खिलाड़ी तब तक गेंद से दस गज की दूरी पर ही रहेगा, जब तक कि वह अपने गोल-लाइन में गोलपोस्टों के बीच न खड़ा हो। यदि विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी किक् लगाने से पहले, दस गज कम दूरी पर खड़ा होगा, रेफ़ी खेल को तब तक रोक देगा जब तक वह खिलाड़ी वहाँ से न हट जाए। गेंद जब तक २७ या २८ इंच तक नहीं लुढ़केगी खेल में नहीं समझी जाएगी। किक् लगाने से पहले गेंद को एक जगह स्थिर रखना पड़ेगा और

किक् लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को तब तक दुबारा नही खेलेगा जब तक कोई दूसरा खिलाड़ी उसे छू न ले। यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम के पैनल्टी एरिया में उसके किसी खिलाड़ी को फ्री-किक् लगाने को कहा जाएगा तो गोल कीपर गेंद को हाथ से रोक कर किक् नहीं लगाएगा। गेंद को पैर से रोक कर ही किक् लगाई जायेगी, जिससे गेंद पैनल्टी एरिया से बाहर चली जाए। यदि इस नियम को तोड़ा जाएगा तो किक् दुबारा लगाई जाएगी।

सज़ा

यदि किक् करने वाला खिलाड़ी किक् लगाने के बाद दुबारा किक् लगाएगा और गेंद को किसी दूसरे खिलाड़ी ने न छुआ हो तो विपक्षी खिलाड़ी को उसी स्थान से, जहाँ पर यह नियम तोड़ा गया हो इनडायरेक्ट फ्री-किक् लगाने का अधिकार होगा।

१४. पैनल्टी-किक्

पैनल्टी के निशान से पनल्टी की किक् लगाई जाएगी और उस समय किक् लगाने वाले खिलाड़ी और विपक्षी टीम के गोलकीपर को छोड़ कर बाकी सब खिलाड़ी पैनल्टी-एरिया से बाहर खड़े होंगे। गोलकीपर अपनी गोल-लाइन पर सीधा खड़ा होगा और वह तब तक खड़ा रहेगा जब तक किक् न लगाई गई हो। जिस खिलाड़ी की ओर किक् लगाई जायेगी वह उसे आगे की तरफ किक् लगाएगा। और जब तक गेंद को कोई दूसरा खिलाड़ी न छू ले उस पर दुबारा किक् न लगाएगा। यदि गद को किक् लगाने पर गेंद ने एक चक्कर भी लगा लिया होगा तो गेंद खेल में समझी जाएगी और उससे गोल किया जा सकता है। यदि गेंद गोल मे जाने से पहले गोल कीपर से टकरा कर गोल में चली जाए तब भी गोल माना जाएगा। यदि पैनल्टी-किक् लगाने के लिए समय न रहा हो तो खेल को उतनी देर तक आगे बढ़ा दिया जाएगा, जितनी देर तक कि पैनल्टी-किक् न लगाई जाए।

सज़ा

१. यदि बचाव करने वाली टीम नियम को तोड़ेगी और गोल नहीं हुआ हो तो किक् दुबारा लगाई जाएगी।

२. यदि आक्रमण करने वाली टीम के किक् लगाने वाले खिलाड़ी छोड़ कर किसी दूसरे खिलाड़ी ने नियम को तोड़ा होगा और गोल हो हो तो किक् दुबारा लगाई जाएगी।

३. यदि किक् लगाने वाले खिलाड़ी ने नियम को तोड़ा हो तो वि खिलाड़ी उस जगह से जहाँ नियम को तोड़ा गया है इनडायरेक्ट फ्री लगाएगा।

१५. थ्रो-इन

यदि गेंद टच-लाइन को पार कर जाए चाहे, नीची गेंद हो या ऊँची आक्रमण करने वाली टीम ने किक् लगाई हो, तो प्रतिरक्षा करने वाली का कोई खिलाड़ी उस जगह पर खड़ा हो कर, जहाँ गेंद टच लाइन पार गई हो, जिस ओर चाहे गेंद को हाथ से उठा कर मैदान के अन्दर फेंके गेंद फेंकने से पहले थ्रो-इन करने वाला खिलाड़ी टच-लाइन के बाहर इस प्र खड़ा होगा कि उसका मुख मैदान की ओर होगा और दोनों पैर या तो लाइन पर होंगे या उसके बाहर होंगे। गेंद को दोनों हाथों से सिर के उठा कर फेंका जाएगा। थ्रो-इन करने के बाद गेंद खेल में हो जाएगी, पर इन करने वाला खिलाड़ी उस पर तब तक किक् नहीं लगाएगा जब कि किसी दूसरे खिलाड़ी ने गेंद को छू न लिया हो। थ्रो-इन करने के सीधा गोल नहीं किया जाएगा।

सज़ा

१. यदि थ्रो-इन ठीक प्रकार से नहीं की जाएगी तो विपक्षी टीम खिलाड़ी दुबारा थ्रो इन करेगा।

२. यदि थ्रो-इन करने वाला खिलाड़ी गेंद को दूसरे खिलाड़ी के खेल पहले किक् लगायेगा तो उसी जगह से जहाँ इस नियम को तोड़ा गया विपक्षी खिलाड़ी इनडायरेक्ट फ्री-किक लगाएगा।

६. गोल-किक्

यदि हमला करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी किक् लगाए और गेंद
ाहे ऊंची हो या नीची हो, गोल पोस्टों के बीच के भाग को छोड़ कर गोल
ाइन को पार कर जाएगी तो प्रतिरक्षा करने वाली टीम का खिलाड़ी, जिस
थान पर गेंद गोल लाइन को पार कर गई हो, उस स्थान पर खड़े होकर इस
कार गोल किक् लगाएगा कि गेंद पैनल्टी-एरिया को पार कर जाए।
लिकीपर इस किक् को नहीं लेगा और न ही हाथ में लेकर उस पर किक्
गाएगा। यदि किक् करने पर गेंद पैनल्टी-एरिया के बाहर नहीं जाएगी तो
बारा किक् लगाई जाएगी। किक् लगाने वाला खिलाडी तब तक किक्
ीं लगाएगा जब तक कोई दूसरा खिलाड़ी उस पर किक् न लगा ले। गोल-
क् से सीधा गोल नहीं किया जाएगा। किक् लगाते समय जिस पक्ष की
म का खिलाड़ी किक् लगा रहा हो उसकी विपक्षी टीम के सब खिलाड़ी
नल्टी-एरिया के बाहर खड़े होंगे।

सज़ा

यदि किक् लगाने पर गेंद पैनल्टी एरिया के बाहर चली जाए और किक्
गाने वाला खिलाड़ी दुबारा किक् लगाए या दुबारा किक् लगाने से पहले
सी दूसरे खिलाड़ी ने गेंद पर किक् न लगाई हो, तो जिस स्थान पर नियम
ड़ गया है उस स्थान से विपक्षी टीम के खिलाड़ी को इनडायरेक्ट फ्री-किक्
गाने का अधिकार होगा।

७. कौर्नर किक्

यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गोल-पोस्टों के बीच
 स्थान को छोड़ कर, गेंद को किक् लगकर गोल-लाइन के पार पहुँचा दे
ो आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी कौर्नर के चौथाई वृत्त में झंडे के
 पास खड़ा होकर किक् लगाएगा। इसे कौर्नर-किक् कहा जाएगा। इस
किक् को लेकर सीधा गोल किया जा सकेगा। विपक्षी टीम के खिलाड़ी
कौर्नर-किक् लगाने से पहले गेंद से कम से कम १० गज़ की दूरी पर खड़े हो

जायेंगे और तब तक वहाँ खड़े रहेंगे जब तक गेंद एक पूरा चक्कर न ले ले अथवा २८ इंच तक लुढ़क जाये और गेंद खेल में न आ जाए। किक् करने वाला खिलाड़ी भी गेंद को दुबारा तब तक किक् नहीं लगायेगा जब तक दूसरा खिलाड़ी उसे न खेल ले।

सज़ा

इस नियम को तोड़ने पर, जिस जगह नियम तोड़ा गया हो उस स्थान से विपक्षी इनडायरेक्ट फ्री-किक् लगायेगा।

हौकी

हौकी

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

कुछ विशेषज्ञों का मत है कि हौकी का खेल सर्वप्रथम लगभग १०० वर्ष फ्रांस में खेला जाता था। फ्रेंच भाषा में होकेट (Hoquet) एक गडरिये लकड़ी को कहते हैं जो नीचे की ओर से मुड़ी हुई होती है। आधुनिक ी-स्टिक की बनावट भी इसी प्रकार की होती है। इस प्रकार से इस खेल नाम भी होकेट और तत्पश्चात् बिगड़ कर हौकी पड़ा।

इसके विपरीत कुछ विशेषज्ञों का मत है कि हौकी का खेल सर्वप्रथम स मे खेला गया, परन्तु यह खेल आधुनिक खेल से पूर्णरूप से भिन्न था। े पश्चात् इस खेल में कुछ परिवर्तन करके यूनान ने इस खेल को अपना ा और इस प्रकार, इसे यूनान की ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में भी शामिल लिया गया। धीरे-धीरे यह खेल रोम में भी खेला जाने लगा और वहाँ ा प्रचलित हो गया कि रोम भी यूनान की ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में लेने लगा। रोमन सम्राट के इंगलैण्ड के आक्रमण के बाद, इंगलैण्ड रोम के अधीन हो गया। इस प्रकार यह खेल इंगलैण्ड में भी प्रचलित , परन्तु यह खेल आधुनिक खेल से पूर्णतया भिन्न था। आयरलैण्ड में भी खेल खेला जाता था। वहाँ इसे हरबी (Hurby) कहते थे। आधुनिक ी का खेल इंगलैंड में सर्वप्रथम उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य में खेला गया। १८४० में इंगलैण्ड में सर्वप्रथम हौकी क्लब का निर्माण हुआ। इंगलैण्ड के राष्ट्रीय म्यूजियम में कुछ चित्र ऐसे टँगे हुए हैं जिनसे विदित ा है कि विजयी रोमन सैनिक इस खेल को चौदहवीं शताब्दी में खेला ते थे।

अमरीका में भी वहाँ के आदिवासी हिरन के पैर की हड्डी की स्ति
बनाकर तथा उसी की खाल की गेंद बनाकर खेला करते थे। उत्तरी अमरी
में यह खेल बर्फ पर खेला जाता है। वहाँ जिस स्टिक का प्रयोग कि
जाता है वह हॉकी स्टिक से भिन्न होती है। पैर पर स्केट्स (Skate
बाँध कर वहाँ यह खेल अब भी बर्फ पर खेला जाता है।

भारत में यह खेल दूसरे विदेशी खेलों की तरह सेना के अंग्रेज अ
धिकारियों द्वारा आया। सर्वप्रथम इसे कलकत्ते में सन् १६०५ में खेला गया
सन् १६२५ तक तो इस खेल को केवल अंग्रेज सैनिक ही खेलते थे
तत्पश्चात् धीरे-धीरे इसमें भारतीय सैनिक भी भाग लेने लगे। जब
बंगाल, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, दिल्ली तथा पंजाब में, सेना की रेजीमेन्टों
मैच खेला जाता, बहुत संख्या में दर्शक इन मैचों को देखने आते। इस प्र
यह खेल भारत में भी धीरे-धीरे लोकप्रिय बन गया। भारत में इस खेल
इतनी उन्नति हुई कि जब से भारत ने ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में भाग ले
आरम्भ किया है, आज तक कोई दूसरा देश पराजित नहीं कर सका है। भवि
में भी दूसरे देशों को भारत को सुगमता से पराजित करने की भ
नहीं है।

सन् १६२५-२६ में भारत में 'अखिल भारतीय हॉकी एसोसियेशन'
निर्माण हुआ। सन् १६२६ मे सर्वप्रथम भारतीय हॉकी टीम न्यूजीलैण्ड
खेलने गई। वहाँ इस टीम ने एक मैच को छोड़कर बाकी सारे मैच जीत
अपनी प्रवीणता सिद्ध कर दी। इसके पश्चात् भारतीय टीम, जर्मनी, इंगलै
हॉलेण्ड इत्यादि देशों में मैच खेलने भेजी गई। यहाँ इसने जितने मैच
सबमें विजयी रही। इस विजय का एक विशेष कारण था—श्री० ध्यानच
श्री० रूपचन्द और श्री० मन्नासिंह, इस खेल को एक विशेष प्रणाली से खेलते
और कोई दूसरा खिलाड़ी उन्हें गोल करने से नहीं रोक पाता था।

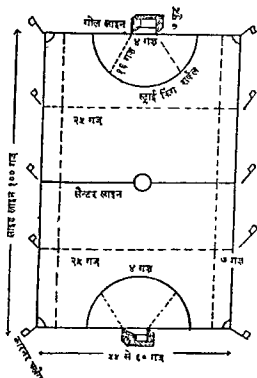
सन् १६२६ के बाद यहाँ के प्रदेशों में भी विभिन्न संस्थायें खोल
गईं। यह संस्थायें केन्द्रीय संस्था के अधीन थीं। यह संस्थायें
खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देकर और मैचों की व्यवस्था करके, इस खेल

प्रवीण बनाती थीं। यही कारण है कि यह खेल यहाँ इतना लोकप्रिय बन सका। अब भारत सरकार भी श्री ध्यानचन्द जैसे अनुभवी प्रशिक्षक रखकर भारत की इस खेल में श्रेष्ठता बनाये रखने के लिये प्रयत्नशील है।

खेल का मैदान

हॉकी के खेल के मैदान की लम्बाई १०० गज और चौड़ाई ५५ से ६० गज तक की होती है। लम्बाई वाली रेखाओं को साइड लाइन कहते हैं और चौड़ाई वाली रेखाओं को गोल-लाइन कहते हैं। बीचों-बीच एक सेन्टर लाइन होती है जो कि फील्ड को दो भागों में विभाजित करती है। फ्लैग-पोस्ट चार फुट लम्बे होते हैं जो कि फील्ड के चारों कोनों पर, दोनों साइड लाइन की २५ गज की लाइन के दोनों ओर तथा सेन्टर-लाइन के दोनों ओर लगा दिये जाते हैं। इन फ्लैग-पोस्टों का हल्का रंग होता है।

(चित्र १)
हॉकी के खेलने का मैदान।

गोल लाइन के बीचों-बीच चार गज के फासले पर दो पोस्ट गाड़े जाते हैं जो ७ फुट ऊँचे होते हैं जिनके ऊपर के सिरे पर एक लकड़ी लगी होती है, जिसकी ऊँचाई २ इंच और मोटाई ३ इंच होती है। गोल पोस्टों के पीछे एक जाल लगा होता है। जमीन के साथ-साथ १८ इंच चौड़ा एक लकड़ी का तख्ता लगाया जाता है जिसे गोल-बोर्ड कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है। दोनों गोल पोस्टों के १६ गज की दूरी से लेकर एक ...त अर्धवृत्त बनाया जाता है जिसको स्ट्राइकिंग-सरकल कहते हैं।

इस सरकल पर पहुँच कर ही गेंद को गोल के अन्दर पहुँचा कर, गोन किया जाता है। दोनों पोस्टों के दोनों ओर सरकल की लाइन तक जो कि ३ इंच मोटी होती है, पांच और दस गज के फासले पर दो निशान बना लिए जाते हैं जो कि पैनेल्टी कोरनर हिट लगाने के काम आते हैं।

सेन्टर लाइन के बीचों-बीच एक छोटा सा घेरा बना हुआ होता है यहां दोनों तरफ की टीमों के कप्तान खड़े होकर बुल्ली करते है। उसे जब दोनों कप्तान दायरे के बीच में गेंद रखकर आमने-सामने खड़े होकर तीन दफा आपस में होकी टकराकर गेंद को खेलने का प्रयत्न करते हैं उसे बुल्ली कहते हैं।

हौकी के लिए आवश्यक वस्तुएँ

हौकी के लिए एक-एक होकी स्टिक, गेंद, जूते और क्रिकेट पैड की तरह पैड की आवश्यकता होती है। दोनों गोल-कीपर इन पैडों को बांधकर गोल के आगे खड़े होते हैं। आवश्यक वस्तुएं चित्र नं० २ में दिखाई गई हैं।

(चित्र २)

हौकी के खेल के लिये आवश्यक वस्तुयें।

गेंद

होकी की गेंद सफेद रंग की होती है और बिल्कुल क्रिकेट की गेंद की तरह होती है। गेंद के अन्दर कार्क या इसी प्रकार की चीजें भरी होती हैं।

का वजन ५३ औंस से लेकर ५३ औंस तक का होता है। इसका घेरा
इंच से लेकर ९ ३ इंच तक का होता है।

टिक

हौकी स्टिक का वजन १२ औंस से लेकर २८ औंस तक का होता है।
का बायां सिरा चपटा और दूसरा सिरा गोल होता है और नीचे से
हुई होती है, जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है। हौकी-स्टिक
तरह की बनी होनी चाहिए कि यदि दो इंच के व्यास की एक गोल
में से इसे ऊपर से लेकर नीचे तक निकाला जाए तो निकल जाए।

हौकी के खेल के लिए बूट में कीलें नहीं होनी चाहिएँ, जिससे किसी
खिलाड़ी को उनसे चोट न आए। कीलों की जगह चमड़े के टुकड़े
होते हैं।

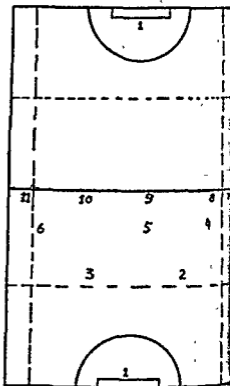
खेल

हौकी के खेल में दोनों पक्षों के ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी भाग लेते हैं। इन
क-एक खिलाड़ी टीम का कप्तान होता है। प्रत्येक टीम में पाँच फारवर्ड
हाफ-बैक, दो फुल-बैक तथा एक गोलकी या गोलकीपर होता है।

यह खेल प्रायः सवा घंटे तक खेला जाता है। बीच में केवल पाँच मिनट
लए मध्यान्तर होता है, जो प्रायः खेल आरम्भ होने के ३५ मिनट बाद
जाता है। मध्यान्तर के बाद टीमें जिस ओर पहले विपक्षी टीम खेल
थी, उस ओर चली जाती हैं।

खेल आरम्भ होने से पूर्व टौस करके यह निर्णय किया जाता है कि खेल
दान (ग्राउंड) का कौन-सा भाग, कौन-सी टीम लेगी। टौस दोनों टीमों
प्तान करते हैं और टौस जीतने वाला कप्तान यह निर्णय करता है कि
टीम खेल के मैदान के किस ओर से खेलेगी। उसके बाद दोनों तरफ
सान गेंद को सेन्टर लाइन के सरकल में गेंद रखकर आमने-सामने खड़े

हो कर बुल्ली करते हैं और जो गेंद को हिट लगाने में कामयाब हो जाता वह दूसरी टीम की फील्ड की तरफ गेंद लेकर, उसके गोल की तरफ ले जाकर विपक्षी टीम के खिलाड़ियों से बचाते हुए, स्ट्राईकिंग-सरकल पर पहुँच कर गोल के अन्दर गेंद पहुँचा देता है तो एक गोल हो जाता है।

सबसे पहले यह समझना आवश्यक है कि ११ खिलाड़ियों में से कौन-कौन खिलाड़ी विपक्षी की फील्ड में जाकर गोल कर सकते हैं और कौन-कौन से खिलाड़ी केवल अपनी फील्ड में ही रह सकते हैं। चित्र नं० ३ में यह दिखाया गया है कि कौन-सा खिलाड़ी बुल्ली होते समय कहाँ खड़ा होना चाहिए। खिलाड़ी नं० ७ से लेकर ११ तक विपक्षी फील्ड में जाकर गोल कर सकते हैं।

(चित्र ३)

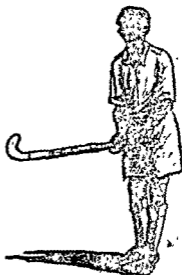
(१) गोलकीपर, (२) राइट-बैक (३) लैफ्ट-बैक (४) राइट हाफ-बैक (५) सेन्टर हाफ-बैक (६) लैफ्ट हाफ बैक (७) आउटसाइड-राइट (८) इन साइड राइट (९) सेन्टर-फॉरवर्ड (१०) इनसाइड-लैफ्ट (११) आउटसाइड-लैफ्ट।

स्टिक कैसे पकड़ते हैं

स्टिक को क्रिकेट के बैट की ही तरह पकड़ना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार पकड़ा जाए जिससे इसे जिधर चाहें आसानी से घुमाया जा सके। जैसा चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

बुल्ली

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है कि टौस जीतने के बाद जब दोनों टीमें :अपनी फील्ड में खड़ी हो जाती हैं जैसा कि चित्र न० ३ में दिखाया गया दोनों टीमों के कप्तान जो कि सैन्टर-र्ड होते हैं आमने-सामने खड़े होकर ो पहले कौन मारे इसकी चेष्टा करते ोंकि इसमें गोल सुगमता से किया जा ा है।

बुल्ली करने में जब स्टिक को दो दफा र में लगाते हैं तो गेंद से कम से कम ंच ऊपर होनी चाहिए। तीसरी दफा ी इस तरह उठानी चाहिए कि विपक्षी स्टिक गेंद से ऊँची और दूर हो जाए। विपक्षी को गेंद की ओर स्टिक लाने जितनी देर लगेगी उतनी देर में गेंद ामी से जिस ओर ले जानी हो उस हिट लगाई जा सकती है।

(चित्र ४)
हौकी पकड़ने का ढंग।

बुल्ली करते समय पैर चौड़े करके और अपने शरीर का वजन दोनों पर बराबर डालकर खड़ा होना चाहिए।

बुल्ली फील्ड के छः विभिन्न स्थानों पर ली जा सकती हैं :—

(१) सैन्टर-फारवर्ड बुल्ली।
(२) आउट साइड राइट बुल्ली।
(३) इनसाइड-राइट बुल्ली।
(४) इनसाइड-लैफ्ट बुल्ली।
(५) आउटसाइड-लैफ्ट बुल्ली।
(६) पैनेल्टी बुल्ली।

सैन्टर-फारवर्ड अपनी इच्छानुसार या तो स्वयं गेंद को आगे ले जा सकता

हैं या गेंद को अपने आउट साइड को पास कर सकता है। वह गेंद को वि
की फील्ड में किसी ओर भी हिट लगा सकता है, जैसा ऊपर चित्र न०
दिया गया है। वह इनसाइड या इनसाइड-लैफ्ट की ओर भी गेंद को
कर सकता है।

बुल्ली होते ही आउट साइड-लैफ्ट और आउट साइड-राइट वि
की फील्ड में जाने के लिए पहले से ही तैयार रहते हैं। सैन्टर-फारवर्ड
विपक्षी की फील्ड की ओर अपने राइट फोरवर्ड को पास करता है, वह
बढ़कर उसे रोक कर गेंद को सेन्टर फोरवर्ड जो कि अब तक
आगे बढ़ कर आउटसाइड-राइट दौड़ता है), को विपक्षी के सेंटर
बैक और लैफ्ट हाफ-बैक से बचाते हुए, सैन्टर-फॉरवर्ड को पास कर
है। फिर सैन्टर फॉरवर्ड आसानी से स्ट्राइकिंग सरकल पर पहुँच कर गोल
देता है। इस तरह पास करने मे गेंद अपने खिलाड़ियो के पास ही रहती
इसे-सैंटर फारवर्ड बुल्ली कहते हैं।

गेंद को सेन्टर-फॉरवर्ड अपने इनसाइड-राइट को भी पास कर
है। बुल्ली के बाद स्टिक को उलट करके आहिस्ता से गेंद इनसाइड-राइट
पास कर दी जाती है। क्योंकि विपक्षी लैफ्ट-बैक, काफी दूर होता है
लिए इस तरह पास करने में कोई कठिनाई नहीं होती। फिर इनसाइड-
गेंद को पहले पहल लैफ्ट-हाफ को पास कर देता है। वह इसे सैन्टर-
को पास कर देता है। वह फिर इनसाइड लैफ्ट को गेंद पास कर देता
जो अपने आउटसाइड-राइट को गेंद पास कर देता है। इस प्रकार से आ
साइड-राइट विपक्षी की फील्ड में गेंद ले जाकर गोल करने का प्रयत्न
है। इसे आउटसाइड-राइट बुल्ली कहते हैं।

सेन्टर-फॉरवर्ड अपने इनसाइड-लैफ्ट को गेंद पास करने का बहाना
है, जो इसके लिए तैयार खड़ा रहता है। इससे विपक्षी यह समझ कर, कि
ओर ही गेंद जाएगी, उस ओर अधिक जोर देते हैं। पर गेंद इनसाइड-
को पास कर दी जाती है और इस प्रकार इनसाइड-लैफ्ट, विपक्षी की
में जाकर गोल कर सकता है। इसमें एक विशेषता यह होती है कि

फ़ारवर्ड यह दिखाने के लिए कि गेंद वह स्वयं आगे ले जा रहा है विपक्षी के सेन्टर-फोरवर्ड को वहीं खड़ा रहने देगा और गेंद फुर्ती से इनसाइड-लैफ्ट की ओर पास कर देगा। इसको इनसाइड-राइट बुल्ली कहते हैं।

बुल्ली के बाद गेंद पास करने के लिए सेन्टर-फॉरवर्ड तेज़ हिट लगाकर इनसाइड-लैफ्ट के पास पहुँचाएगा। इस प्रकार विपक्षी के लैफ्ट-हाफ और सेन्टर-फॉरवर्ड के बीच में से गेंद निकल कर ठीक इनसाइड-राइट के पास ही पहुँचेगी। वह गेंद मिलते ही, विपक्षी की फील्ड में गोल की तरफ तेजी से भागेगा और गोल कर देगा। उसे इनसाइड-लैफ्ट बुल्ली कहते है।

यदि इस बुल्ली में गेंद पहले विपक्षी की फील्ड में पहुँचानी हो तो सैन्टर-फॉरवर्ड राइट-बैक को पास देकर, उसकी दायीं तरफ पहुँच जाना है। विपक्षी सेन्टर-फारवर्ड, इतनी देर में उसके सामने आ जाता है। विपक्षी के दूसरे खिलाड़ी एक दम यह नहीं समझ पाते कि गेंद किधर गई और इनसाइड-राइट २५ गज लाइन पर पहुँच जायेगा। अब इनसाइड-राइट को फुर्ती से गेंद पास कर देगा, जो स्ट्राईकिंग सरकल पर पहुँच कर गोल कर देगा, पर उसे सावधानी से काम लेना होगा, क्योंकि वहाँ राइट-बैक और लैफ्ट-बैक से उसे गेंद बचानी होगी।

यदि सैन्टर-फारवर्ड बुल्ली के बाद गोल का निशाना बनाकर सीधी जोर [illegible] पक्षी खिलाड़ी कोई न कोई गलती कर बैठते हैं [illegible] जिसे आप आगे पढ़ेंगे। पैनलटी मिलने पर गोल [illegible]।

अब पहले यह समझ लेना ज़रूरी है कि ११ खिलाड़ियों में से प्रत्येक खिलाड़ी को किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है और किस प्रकार से गोल करने के लिए आक्रमण किया जाता है। इसके बाद पाठकों को यह बात ठीक तरह से विदित हो जाएगी कि यह खेल कैसे खेला जाता है?

सैन्टर फारवर्ड

इस खेल का सारा दायित्व सैन्टर फ़ारवर्ड पर होता है, जो कि टीम का कैप्टन भी होता है। क्योंकि बुल्ली के बाद और बुल्ली से पहले भी, यह उस

के ऊपर ही होता है, कि पहली हिट वह स्वयं ही लगाए और किधर लगा, गोलकीपर को छोड़ कर बाकी सब खिलाड़ी सदा उसकी ओर ध्यान से देखते रहते हैं। उसी का यह फर्ज होता है कि वह निर्णय करे कि गोल किस प्रकार किया जाए। उसे इसका पूरा अनुभव होना चाहिए कि गेंद किस प्रकार पास करते हैं, हिट कैसे लगाते हैं अथवा दूसरे विपक्षी खिलाड़ी के सामने आने पर उससे गेंद किस प्रकार निकालते हैं।

सैन्टर-फोरवर्ड को अपनी टीम के बचाव का पहले प्रबन्ध करना चाहिए पर साथ-साथ आक्रमण करने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। इसके लिए उस गेंद को हाथ से रोकने का और उस पर ठीक ढंग से हिट लगाने का अच्छा अभ्यास होना चाहिए।

अधिकतर गेंद को आगे ले जाने के लिए पुश स्ट्रोक ही काम में लाया जाता है। इससे गेंद को साथ लेकर दौड़ने में और एक-दूसरे खिलाड़ी को गेंद पास करने में आसानी हो जाती है। इसमें नीचे झुक कर बायां पैर आगे करके स्टिक का ऊपर का सिरा बायें हाथ में पकड़ कर और कुछ फासला छोड़ कर नीचे से बायें हाथ से पकड़ कर, आगे झुककर गेंद को धीमे से धकेल दिया जाता है जैसा चित्र नं० ५ में दिखाया गया है।

(चित्र ५)

पुश-स्ट्रोक लगाने का ढंग।

एक अच्छा सैन्टर फारवर्ड खिलाड़ी उसी को माना जाता है जो अपनी टीम के लैफ्ट साइड या राइट साइड के खिलाड़ियों से पूरा लाभ उठा सके, और इस तरकीब से आक्रमण करे जिससे विपक्षी की टीम को पता न चल सके कि किस प्रकार से आक्रमण हो रहा है।

इस बात का विशेषकर ध्यान रखना चाहिए कि हॉकी के नियमों में जो नियम दिए हुए हैं उनके अनुसार ही खेला जाए। इसके विपरीत खेलना

ादि या और गलतियाँ होने पर मामला बिगड़ जाता है और विपक्षी टीम
ना गोल देती है।

सैन्टर-फारवर्ड को अपने लैफ्ट और राइट से सदा सम्बन्ध कायम रखना
हिए। आक्रमण भी इन्ही दोनों तरफ से करना चाहिए, जिससे विपक्षी
बीच को फील्ड में जगह साफ रहे और वह स्वयं, जब अवसर मिले गोल
सके। यदि स्ट्राईकिंग सरकल पर वह स्वयं पहुँच जाए तो जितनी जोर से
हिट लगाएगा उतना ही सफल होगा, क्योंकि तेज गेंद अकसर गोलकीपर
नहीं रोक पाता।

गोल करने के लिए गोलकीपर को सरकल के पास आने देना चाहिए।
से गोल करने में आसानी रहेगी यदि राइट या लैफ्ट साइड गेंद लेकर
वढ़ रहा हो तो उसके साथ ही सरकल पर पहुँचना चाहिए जिससे यदि
ांद पास करे तो गोल आसानी से किया जा सके।

उट साइड-राइट

आऊट साइड राइट को बहुत फुर्तीला होना चाहिए, जिससे वह गेंद को लेकर
ी से दौड़ सके, दौड़ते समय गेंद को भी साथ रख सके और विपक्ष के
लाड़ी से गेंद को बचा कर निकाल सके। गेंद को बचाने का सहल तरीका
है कि जब विपक्षी तुम्हारी तरफ गेंद लेने आ रहा हो, अपने शरीर को
यीं ओर झुका दो, जिससे उसे ऐसा मालूम हो कि गेंद को दूसरी तरफ़
ल करने का प्रयत्न कर रहे हो। इससे गेंद का और विपक्षी का फासला
फी हो जाएगा और फिर दुबारा स्टिक से गेंद को अपनी दायी तरफ ले
ओ और इस तरह खिलाड़ी गेंद नही छीन पायेगा।

यदि लैफ्ट-हाफ गेंद छीनने आये तो ऐसा दिखाओ कि गेंद सैन्टर को
कर रहे हो। यह देख कर वह गेंद लेने के लिए पीछे हटेगा और इस
र गेंद आसानी से उससे बचा कर आगे निकाली जा सकती है।

सैन्टर-फारवर्ड को पास देते समय बड़ी कुशलता से काम लेना चाहिए।
समय में थोड़ा बहुत भी अन्तर आ जाये तो विपक्षी टीम का सेन्टर-

फारवर्ड गेंद ले लेता है और सरकल के पास पहुँच कर भी गोल नही हो पाता। यदि सरकल के पास पहुचकर स्वयं गोल करने का मौका न हो तो गेंद ३ या ४ गज धीरे से सरका देनी चाहिये। सैन्टर या आउटसाइड-लैफ्ट आगे बढ़ कर गोल कर सकेगा।

इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि अपना साइड कभी नहीं छोड़ना चाहिए। इससे तुम्हें यह मालूम रहेगा कि तुम कहाँ हो और गेंद भी आसानी से ले सकोगे। यदि स्वयं गेंद पास करने में मुश्किल पड़े तो गेंद राइट हाफ को पास कर देनी चाहिए, जो उसको दुबारा तुम्हारी ओर पास कर देगा और इतनी देर में आगे रास्ता अपने आप साफ हो जायेगा।

गेंद साइड लाइन के बाहर चले जाने पर रौल-इन होता है जिस खिलाड़ी की स्टिक से गेंद बाहर चली जाती है उसका विपक्षी गेंद हाथ से फेंकता है जिसे रौल-इन कहते है। आउटसाइड-राइट के लिए यह जरूरी है कि वह इसके लिए सदा तैयार रहे।

यदि विपक्षी-लैफ्ट हाफ गेंद छीन ले तो उससे गेंद वापिस लेने का प्रयत्न करना चाहिये। पीछे होकर विपक्षी उसे आगे जाने देना चाहिये और फिर पीछे होकर अपने पक्ष की सहायता करनी चाहिये।

इनसाइड-राइट

इनसाइड राइट का बहुत अच्छा स्वास्थ्य होना चाहिये। उसका वजन भी अच्छा होना चाहिए, क्योंकि, प्राय: वह विपक्ष के खिलाड़ियों से घिरा रहता है। कई दफा तो अधिक बलवान होने के कारण ही उनसे गेंद बचा पाता है। इनसाइड-राइट का काम आउटसाइड-राइट से भी कठिन होता है।

गेंद को सैन्टर-फोरवर्ड, प्राय: इनसाइड-राइट की ओर ही पास कर देता है। वह ऐसा बहाना बनाता है कि वह गेंद वापिस नहीं लेगा और वह से आगे बढ़ जाता है। इस दशा में इनसाइड-राइट को उसे दुबारा गेंद ऐसे स्थान पर पास करनी चाहिये जहाँ से सेन्टर-फॉरवर्ड तथा आउट

साइड-राइट या लैफ्ट को पास करने में सुगमता हो तथा वह गोल करने के प्रयत्न में सफल हो। इसलिए पास करते समय यह सदा ध्यान में रखना चाहिए कि गेंद को बीच में कोई विपक्षी न काट दे।

यदि विपक्षी लैफ्ट हाफ गेंद छीनने आए तो घूम करके उससे गेंद बचाई जा सकती है। यदि वह तीन या चार गज के फासले पर हो तो स्टिक का रुख दूसरी तरफ करने पर वह उसी तरफ मुड़ेगा। इतने समय में गेंद को तेजी से सीधा निकाल कर उससे बचाया जा सकता है।

सेन्टर-फारवर्ड राइट-हाफ के साथ मिलकर एक-दूसरे को गेंद सुगमता से पास कर सकता है। इस तरह गोल किया जा सकता है।

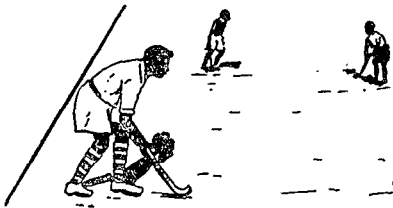
यदि विपक्षी गेंद लेकर गोल करने के लिए आगे बढ़ें, तब भी २५ गज की लाइन पर खड़े होकर, गेंद छीन कर इनसाइड-राइट की ओर पास करना चाहिए। इस तरह गेंद विपक्षी की फील्ड में पहुँचाई जा सकती है। यदि अपने पक्ष का लैफ्ट-हाफ़ गेंद पास करे तो उसे लेने के लिए तैयार रहना चाहिए। गेंद को सदा ज़ोर से मारना चाहिए।

इनसाइड-लैफ़्ट

इनसाइड-लैफ्ट को गेंद सदा दाई तरफ से पास की जाती है। इसलिए, सुगमता से पास लिया जा सकता है।

इनसाइड-लैफ्ट को विपक्षियों से गेंद निकालने के लिए उनके पास आकर, चक्कर खाकर गेंद निकालनी चाहिए। यदि सरकल के अन्दर पहुँच कर गोल करना कठिन हो तो गोल पोस्ट की तरफ गेंद धीरे से धकेल देनी चाहिए। इससे कोर्नर हो जाता है, जिससे आसानी से गोल किया जा सकता है। जैसा चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

सदा इस बात का प्रयत्न करना चाहिये कि सेन्टर-फोरवर्ड जब पीछे की तरफ गेंद पास करे तो आगे बढ़कर पास लेकर उसे ठीक प्रकार से आउट-

साइड लैफ्ट को पास किया जा सके। विपक्षी टीम का राइटविंग, यदि भिड़े तो उसे गेंद कभी मत लेने दो।

(चित्र ६)

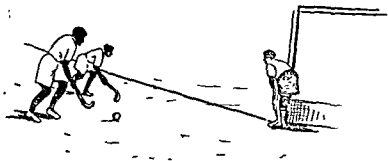
गेंद पास करने का सही तरीका।

आउटसाइड लैफ्ट

आउटसाइड-लैफ्ट के स्थान पर खेलना बड़ा कठिन होता है। क्योंकि खिलाड़ी के पास जितने पास आते हैं बाईं ओर से आते हैं, जिनको रोकना बड़ा कठिन होता है। गेंद को प्रायः पीछे की ओर पास करना पड़ता है जिसे बैक-हिट लगाना कहते हैं। इसमें हौकी को उल्टा पकड़ कर हिट लगाई जाती है।

आउटसाइड-लैफ्ट को सेन्टर-फोरवर्ड और आउटसाइड-राइट के साथ-साथ चलना पड़ता है, इसलिए काफी फुर्ती और तेजी की आवश्यकता होती है। अधिकतर बैक-हिट से ही कभी-कभी गेंद इन-साइड लैफ्ट को पास करनी पड़ती है जैसा कि चित्र नं० ७ दिखाया गया है।

इसे पूर्णतया आउटसाइड-राइट की तरह खेलना पड़ता है। केवल अन्तर इतना होता है कि विपक्षियों से गेंद बचा कर निकालना जरा कठिन होता है। इसीलिए बैक हिट से गेंद इनसाइड-लैफ्ट को पास करनी पड़ती

है। उसे दौड़ते हुए ही, बिना रुके हुए ही घूम कर कई वार पास करना पड़ता है। ऐसा करते समय शरीर का सन्तुलन ठीक रखने के लिए दायां पैर पीछे करके बायें पैर को आगे बढ़ा कर, हिट लगानी चाहिये।

(चित्र ७)

यदि आउटसाइड-लैफ्ट को शॉट लगाने में कठिनाई हो तो उसे गेंद अपने इनसाइड-फौरवर्ड अथवा सेन्टर-फौरवर्ड को गेंद इस प्रकार पास करनी चाहिये।

गोलकीपर

गोलकीपर का इस खेल में बहुत महत्व होता है। क्योंकि जो टीम ...क गोल करती है वही विजयी होती है। गोलकीपर को गोल की रक्षा ...ने के लिए क्रिकेट की भाँति ऐसे ही पैड जैसे बैट्समैन या विकेट-कीपर ...ता है, वैसे ही पैड बांधने की अनुमति होती है। हर प्रकार से वह अपने ...त की रक्षा कर सकता है, फिर भी चार गज लम्बे गोल की रक्षा करना ...ना सुगम नहीं होता जितना प्रायः समझा जाता है।

गोलकीपर का स्वास्थ अच्छा होना चाहिये और काफी संयम होना चाहिए। ...ई गेंद को दोनों पैरों से या एक पैर से, जिन पर पैड बंधे होते हैं, रोकने ...ा अभ्यास होना चाहिए। गेंद किस प्रकार रोकनी चाहिए और उस पर ...स प्रकार हिट लगानी चाहिये, इत्यादि इन सब बातों का भी उसे अच्छा ...्यास होना चाहिये। जब गेंद गोल की ओर आये तो उसे यह ध्यान ...खना चाहिये कि गेंद किस ओर से आ रही है।

गोल में अक्सर बहुत तेज हिट लगाई जाती है। इसलिए इस बात का निर्णय फौरन कर लेना चाहिये कि गेंद किस प्रकार से रोकनी है तथा रोक कर कितनी जोर से और किस ओर हिट लगानी है, जिससे विपक्षी उस गेंद को न रोक सके। नहीं तो काफी चोट लगने का भी डर होता है।

गेंद को आते देखकर यदि उसे केवल पैड से ही रोकना हो या स्टिक से रोकना हो तो दोनों पैर बराबर लगा कर और दोनों पैर टेढे करके, आगे झुक कर खड़ा होना चाहिए, जैसा चित्र नं० ८ में दिखाया गया है। गेंद रोकते ही तेज हिट लगानी चाहिए। कई दफा गेंद छाती तक ऊँची आती है। उस दशा में हाथों से गेंद को रोकना चाहिए, पर उसे कैच करके हाथ मे नहीं रखनी चाहिए। रोकते ही नीचे डालकर हिट लगा देनी चाहिए, दूसरे हाथ में स्टिक होनी चाहिए।

(चित्र ८)
गोलकीपर को इस प्रकार गोल के आगे खड़ा होना चाहिये।

प्राय. इनसाइड-लैफ्ट गेंद को झटके के साथ धीरे गोल की तरफ शौट मारता है। यदि गोल का दायें हिस्से की ओर खड़े होकर गेंद को ऊपर लिखे ढंग से खड़े होकर सीधे हाथ में स्टिक लेकर उल्टे हाथ को खाली रखा जाये तो गोल बचाया जा सकता है।'

यदि विपक्षी के पास गेंद हो तो कभी आगे नहीं जाना चाहिए। और जब विपक्षी इस बात पर विचार ही कर रहा हो कि गेंद किस तरह गोल में पहुँचाई जाए, एक दम गेंद पर टूट पड़ना चाहिए और उसे छुड़ा कर हिट लगानी चाहिए।

यदि शौर्ट कोर्नर हो गया हो तो जहाँ से हिट लगाई जाने वाली हो उस ओर एक कदम बढ़ा कर खड़ा होना चाहिए। यह हरकत इस प्रकार करनी चाहिए कि विपक्षी न देख सके। फिर हिट लगाने वाले की ओर तेजी से बढ़कर गेंद छीन लेनी चाहिए।

फुल-बैक

राइट-बैंक और लैफ्ट-बैंक को फुल-बैंक कहते हैं और प्रतिरक्षा की यह री लाइन होती है। पहले प्रतिरक्षा हाफ बैंक खिलाड़ियों द्वारा ही होती है। लिए जिस टीम में फुल बैक ठीक तरह से खेलने वाले और फुर्तीले होंगे तो क प्रकार से प्रतिरक्षा की जा सकेगी।

फुल-बैंक गेंद को विपक्षियों से छुड़ाने में स्वस्थ, लम्बे, चतुर और तेज ट लगाने वाले होने चाहिए। उनको सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए यदि गेंद उनसे निकल गई तो गोलकीपर को संभालनी कठिन हो जाएगी। ी लिए टीम में फुल-बैंक गेंद को छुड़ाने तथा हिट करने का अच्छा अभ्यास ने वाले खिलाड़ियों को ही बनाया जाता है।

हॉकी में दौड़ना काफी पड़ता है। जिस टीम में तेज दौड़ने वाले खिलाड़ी ते हैं वही टीम विजयी होती है। इसलिए फुल-बैंक खिलाड़ियों को चाहिए यदि वह आगे निकल गए हों और गेंद उनकी फील्ड में आकर गोलकीपर ी ओर आ रही हो तो पीछे आकर, गेंद को छीनकर काफी करारी हिट लगा र अपने सेन्टर फॉरवर्ड को पास कर दें।

गेंद विपक्षी से किस तरह छीननी चाहिए यह चित्र नं० ९ में दिखाया

(चित्र ९)

सेंटर फॉरवर्ड यदि गेंद निकाल कर ले जा रहा हो तो उससे गेंद छीनने का ढंग।

गया है। एक हाथ नीचे जमीन पर रख कर दूसरे हाथ से स्टिक को जमीन के सहारे रख देना चाहिए। इससे गेंद स्टिक के बीच में आ जाएगी और

(चित्र १०)

बाँई ओर गेंद आने पर उसे बाँये हाथ से रोकने का ढंग।

विपक्षी उसे आगे नही ले जा सकेगा। यदि गेंद बाईं तरफ हो तो एक हाथ से उसे रोक कर फिर हिट लगानी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

यदि फॉरवर्ड गेंद ले कर आ रहा हो तो उसकी बाँई ओर से आकर, स्टिक को उलटा करके, गेंद को आगे दाईं ओर जरा सरका कर, हिट लगानी चाहिए जैसा कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

यदि फॉरवर्ड गेंद लेकर आ रहा हो और फुलबैक दाईं ओर हो तो जिस ओर गेंद है उसी ओर होकर बायें हाथ से उलटी स्टिक कर आगे दूसरे साथी को पास कर देनी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १२ में दिखाया गया

। चित्र नं० १३ में गेंद बचाकर निकालने का गलत तरीका दिखाया गया है।

(चित्र ११)
फोरवर्ड से गेंद बचाने के लिये गेंद को बाईं ओर निकालने का ढंग।

(चित्र १२)
गेंद छीनने का सही ढंग।

(चित्र १३)
गेंद छीनने का गलत ढंग।

यह हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि स्टिक से स्टिक न टकराए वरना स्टिक हो जाएगी और उसके बदले विपक्षी खिलाड़ियों को फ्री-हिट लगाने के लिए मिल जाएगी, जिससे गोल होने का बहुत डर होता है।

हाफ-बैक

हाफ-बैक, टीम की रीढ़ की हड्डी होते हैं, क्योंकि इनके पास से गेंद निकल जाने पर आक्रमण आरम्भ हो जाता है। यदि यहां गेंद रोक ली गई तो विपक्षी के फील्ड में सुगमता से पहुँचाई जा सकती है।

इस प्रकार यदि बार-बार फॉरवर्ड गेंद फील्ड में लायें और हाफ-बैक उसको वापिस उनकी फील्ड में पहुँचा दे, तो उनकी हिम्मत टूट जाती है और अचानक हमला होने का अवसर कम ही आता है।

तीनों हाफ-बैकों के लिये गेंद रोकने का अभ्यास, पुशिंग और स्कूपिंग करने के तरीके, ठीक प्रकार से पास करने का अभ्यास इत्यादि अति आवश्यक हैं और इनका उन्हें लगातार अभ्यास करना चाहिये।

सबसे अधिक ध्यान आउटसाइड-राइट का रखना चाहिये। उसके सामने प्रायः लैफ्ट हाफ-बैक ही आता है। इसलिये उसके गेंद पास करने से पहले गेंद छीनने का प्रयत्न करना चाहिये। उससे गेंद छीनने के लिये उसके सामने अड़कर, उसे साइड-लाइन की ओर होने के लिये बाध्य करना चाहिए। इससे गेंद साइड-लाइन से बाहर निकल जायेगी और रौल-इन हो जायेगा, जिससे रौल-इन करने का मौका लैफ्ट-हाफबैक को ही मिलेगा।

जहां तक हो अपनी जगह को बिल्कुल नहीं छोड़ना चाहिए। इससे पास लेने और देने में आसानी मिलेगी तथा जब विपक्षी आउटसाइड-लैफ्ट, इनसाइड-राइट की ओर गेंद पास करेगा तब भी बीच में ही उस गेंद को काटने में सहायता मिलेगी।

गेंद मिलते ही गेंद के सामने बाएं पैर को आगे करके, गेंद को आगे झटके के साथ हिट लगाकर, उसके पीछे झुककर दौड़ना चाहिए। इसे स्कूपिंग

हते हैं—जैसा कि चित्र नं० १४ और १५ में दिखाया गया है।

यदि गेंद को स्टिक से रोकना हो तो स्टिक का रुख गेंद की तरफ करके, स्टिक जमीन पर रख देनी चाहिए। इससे गेंद एकदम रुक जाएगी, जैसा चित्र नं० १६ में दिखाया गया है। यदि गेंद बाईं तरफ आ रही हो तो स्टिक को उलटा करके गेंद रोकनी चाहिए, जैसा चित्र नं० १७ में दिखाया गया है। इन तरीकों के प्रयोग करने से हाफ बैक खिलाड़ी विपक्षी के हमले को विफल कर सकते हैं और हिट

(चित्र १४)
स्कूपिंग करने के लिये खड़े होने का ढंग।

(चित्र १५)
स्कूप के लिये शरीर का संतुलन ठीक रखना आवश्यक होता है।

करने के बजाय गेंद को धीरे से आगे धकेलना और स्कूप से आगे ले जाना अधिक लाभप्रद होता है।

यदि कोई कौर्नर अथवा शोर्ट कौर्नर हो गया हो तो उसे बचाने के लिए २५ गज की लाइन पर साइड-लाइन के पास खड़ा होना चाहिए, जिससे गेंद आने पर गेंद को लेकर आगे बढ़ा जा सके।

सेन्टर-हाफ

सेन्टर-हाफ सेन्टर-फॉरवर्ड के पीछे ही खड़ा होता है। इसलिए उसकी जगह भी महत्वपूर्ण है। क्योंकि उसे विपक्षी सेन्टर-फॉरवर्ड से गेंद छीननी होती है। इसलिए फॉरवर्ड की तरह ही उसे खेलना पड़ता है। यह उसका कर्त्तव्य है कि वह यह मालूम करे कि उसकी टीम का कौन-सा साइड कमजोर है और उसे उस साइड की ओर गेंद जाने का मौका नहीं देना चाहिए। अपने फॉरवर्ड खिलाड़ियों को पास देकर गेंद को विपक्षी की फील्ड में ही ले जाने का यत्न करना चाहिये। कभी आउटसाइड-लेफ्ट और सेन्टर-फॉरवर्ड के बीच, कभी आउटसाइड राइट और सेन्टर-फॉरवर्ड के साथ, आपस में पास देकर गेंद आगे ले जानी चाहिए।

(चित्र १६)
स्टिक से गेंद को रोकने का सही ढंग

(चित्र १७)
गेंद बाईं ओर से आने पर उसे रोकने का ढंग।

जब कभी सेन्टर-फॉरवर्ड सेन्टर-हाफ की ओर पास करे तो उसे कुछ दाईं तरफ होकर, पास करना चाहिए। क्योंकि सेन्टर-हाफ के द्वारा ही गेंद को हाफबैक की तरफ पास किया जाता है और फॉरवर्ड तथा फुल या हाफबैक का सम्बन्ध स्थापित करने में सेन्टर हाफ का बड़ा हाथ होता है।

उसे इस बात का सदा ध्यान रखना पड़ता है कि उससे कहीं स्टिक न हो जाये। स्टिक को कन्धे से ऊपर उठाकर हिट लगाने पर या हिट लगाकर स्टिक को कन्धे से ऊपर ले जाने पर, स्टिक हो जाती है। और स्टिक हो जाने पर खेल का रंग बदलने का भय रहता है। हिट लगाने में स्टिक गेंद से डेढ़ या दो फुट के फ़ासले पर होनी चाहिए और हिट लगाने के बाद कन्धे से नीचे ही रहनी चाहिए।

रौल-इन

यदि गेंद साइड-लाइन से बाहर चली जाये तो जिस टीम के खिलाड़ी के हिट लगाने से गेंद साइड-लाइन से बाहर गई हो, उसके विपक्षी टीम के राइट-हाफ या लैफ्ट-हाफ गेंद को ज़मीन पर हाथ नीचा करके किसी अपने खिलाड़ी की तरफ फेंकते हैं। इसे रौल-इन कहते हैं। यदि स्टिक को कन्धे से ऊपर उठा कर हिट की जाये तो उसे स्टिक कहते हैं और इस पर विपक्षी खिलाड़ी को फ्री हिट लगाने का अधिकार होता है।

जिस टीम को रौल-इन करने के लिए गेंद मिलती है उस टीम को काफी लाभ रहता है। क्योंकि उस टीम के राइट-हाफ या लैफ्ट-हाफ गेंद को अपने सेन्टर को अथवा आउट-साइड लैफ्ट या राइट को, गेंद पास कर सकते हैं और वे गेंद को विपक्षी की फील्ड में आसानी से ले जाकर गोल कर सकते हैं।

रौल-इन करने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद को इन-साइड लैफ्ट या राइट को पास करना बहुत खतरनाक होता है। क्योंकि वह अपने गोल के नजदीक ही होते हैं। यदि गेंद उनको किसी तरह न मिल सकी तो विपक्षी के खिलाड़ी आसानी से गोल, कौर्नर या शौर्ट कौर्नर कर सकते हैं।

रौल-इन करने के लिए दोनों पैर साइड-लाइन से बाहर होने चाहिएं और शरीर का बोझ दोनों पैरों पर बराबर डालना चाहिए। और जिस ओर रौल-इन करने के लिए हाथ घुमाया जाता है उस ओर हाथ को घुमाकर गेंद उसकी विपरीत दिशा में, ७ गज की लाइन में ही फेंकनी चाहिए, जहाँ आउट-साइड-राइट या लैफ्ट या इनसाइड-लैफ्ट या राइट खड़े होते हैं।

रौल-इन लेने के बाद आउटसाइट-लैफ्ट या राइट को चाहिए कि तेज हिट लगाकर गेंद को अपनी फील्ड से बाहर निकाल दें या अपने सेन्टर को पास देकर गेंद को विपक्षी की फील्ड में ले जायें।

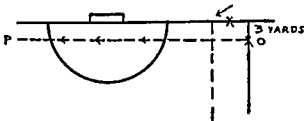
यदि राइट या लैफ्ट-हाफ को रौल-इन करना हो तो अपने सेन्टर-हाफ की तरफ गेंद तेजी से लुढ़कानी चाहिये, गेंद को उछालना नहीं चाहिए।

कौर्नर, शोर्ट कौर्नर और लौंग कौर्नर

यदि स्ट्राईकिंग-सरकल में या २५ गज की लाइन में उस तरफ के खिलाड़ी कोई गलती करें तो शौर्ट कौर्नर या कौर्नर हो जाता है। इससे हमला करने वाली टीम को गोल करने का अवसर मिल जाता है। कौर्नर से अधिक शौर्ट कौर्नर होने पर गोल करना सुगम होता है। कौर्नर होने पर भी यदि विपक्षी ठीक प्रकार से हिट लगाये, तब भी गोल हो सकता है।

शौर्ट कौर्नर होने पर विपक्षी खिलाड़ियों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद को गोल-लाइन से हिट लगाने पर उसको हाथ से रोक कर; जब वह बिल्कुल रुक जाये तभी सीधा गोल में या अपने सेन्टर को पास करना चाहिए, जो कि गोल का निशाना बना कर और गोलकीपर को बचाकर, तेज हिट लगा कर गोल कर सकता है या आउटसाइड-लैफ्ट या राइट को गोल-लाइन पर खड़े होकर अपने सेन्टर को पास कर सकता है। फिर सेन्टर हिट लगाकर गोल कर सकता है।

कौर्नर में १० गज की गोल-लाइन पर खड़े होकर हिट लगाई जाती है, पर शौर्ट कौर्नर में ५ गज की लाइन पर खड़े होकर हिट लगाई जाती है, जो गोल-लाइन पर इन दोनों पर खड़े होने के स्थानों के निशान लगे होते हैं। लौंग-कौर्नर में गोल-लाइन पर जो ३ फुट की लाइन होती है वहाँ से गेंद

पर हिट गोल-लाइन के समानान्तर लगानी चाहिए, जिससे गेंद उसके आउट-साइड-लैफ्ट के पास पहुँचे। गेंद की रफ्तार बहुत तेज होती है इसलिये बीच

(चित्र १८)
कार्नर शौट लगाने का ढंग।

में कोई दूसरा खिलाड़ी नही रोक सकता। वह आसानी से गोल कर सकता है, जैसा कि चित्र नं० १८ में दिखाया गया है। कौर्नर हिट लगाने के लिये स्टिक लेकर इस प्रकार खड़ा होना चाहिये जैसा चित्र नं० १९ में दिखाया गया है।

आक्रमण तथा प्रतिरक्षण करने के तरीके

गोल करने के लिए कई प्रकार के तरीके काम में लाए जा सकते हैं। यह मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं; राइट-फ्लैंकिंग, फ्रन्टल और लैफ्ट फ्लैंकिंग।

राइट-फ्लैंकिंग, उस हमला करने के तरीके को कहते हैं जिससे गेंद को बुल्ली के बाद सेन्टर अपने इनसाइड-राइट की तरफ गेंद को पास कर देता है और वह गेंद को आउटसाइड-राइट (चित्र नं० ३ के नं० ७) को पास कर देता है जो उसको लेकर २५ गज लाइन ७ फुट में ही पार कर लेता है। इस प्रकार विपक्षी के लैफ्ट हाफ (नं० ६) से गेंद बचा ले जाता है। जब उनका लैफ्ट-बैक (नं० ३) गेंद छीनने के लिए उसके पास

(चित्र १९)
शोर्ट कार्नर हिट लगाने का सही तरीका।

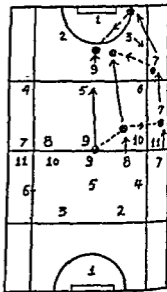
इनसाइड-राइट को पास कर देता है। यदि उसे गेंद किसी कारणवश पास न कर सके तो सीधा गोल लाइन पर पहुँच कर वहाँ से सेन्टर (नं० ९) को गेंद पास कर देता है, जो स्ट्राइकिंग सरकल अथवा डी-लाइन पर खड़े होकर गोल कर सकता है, जैसा चित्र नं० २० में दिखाया गया है।

इस तरह के आक्रमण दो तरह से रोके जा सकते हैं। पहला तरीका यह है कि विपक्षी के आउटसाइड-राइट के गेंद पास करने पर उस गेंद को बीच में ही, लैफ्टबैक-इनसाइड के आगे हो कर रोक लिया जाये और लैफ्ट-बैक और लैफ्ट-हाफ को विपक्षियों से गेंद निकालने का प्रयत्न किया जाये।

इस आक्रमण को रोकने का दूसरा तरीका यह है कि लैफ्ट-बैक, लैफ्ट-हाफबैक के ठीक पीछे होकर खेलता है। लैफ्ट-हाफ इनसाइड-राइट की जगह पर खड़े होकर गेंद को छीनने का प्रयत्न करता है। पर इसमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि एक खिलाड़ी एक ही विपक्षी खिलाड़ी से गेंद छीनने का प्रयत्न करे। यदि वह एक खिलाड़ी उससे गेंद न छीन सके तो विपक्षी खिलाड़ी को २५ गज की लाइन तक जाने दे, जहाँ बैक उससे गेंद छीनने का प्रयत्न करे। यदि आउटसाइड-राइट, सैन्टर को गेंद पास करने का प्रयत्न करे तो हमेशा दो खिलाड़ी उस पास को काटने का प्रयत्न करें। इस प्रकार यदि गेंद एक खिलाड़ी से निकल गई तो दूसरा खिलाड़ी उस गेंद को बीच में ही रोक कर विपक्षी की फील्ड में पहुँचा सकता है।

(चित्र २०)

राइट फ्लैंकिंग आक्रमण का ढंग।

फन्टल-अटैक (सामने से आक्रमण) करने के लिए गुल्ली करने के बाद सैन्टर-राइट, इनसाइड को पास देकर आगे बढ़ जाता है। २५ गज की

लाइन पर पहुँच कर, राइट इनसाइड से पास ले लेता है। इस प्रकार सैन्टर हाफ से गेंद साफ बच जाती है। इस तरह सैन्टर स्वयं ही सुगमता से गोल कर सकता है। इस तरह आक्रमण करने पर गोलकीपर ही डी में अकेला रह जाता है और गोल सुगमता से हो जाता है।

फ्रन्टल हमले से बचने के लिए यदि लैफ्ट-फुलबैंक, इनसाइड के आगे हो तो वह सेन्टर से पास लेने की हिम्मत नहीं करेगा। क्योंकि ऐसा करने पर वह लैफ्ट-बैक के; जिस तरफ उसे होना चाहिए; वहां न होकर गलत जगह हो जाएगा। इससे लैफ्ट-बैक, उससे गेंद आसानी से छीन सकता है। यदि वह इनसाइड-लैफ्ट के पीछे है तो जब इनसाइड-राइट, सैन्टर को गेंद पास करेगा तो वह उसे बीच में ही काट सकता है।

लैफ्ट फ्लैंकिंग आक्रमण करने के लिए सेन्टर को अपनी बाईं तरफ बढ़ने का बहाना करना चाहिए। यह देख कर जब विपक्षी का राइट बैक गेंद छीनने उसके पास आए तो उसे गेंद अपने आउटसाइड-लैफ्ट को पास कर देनी चाहिए, जो राइट-बैंक के हट जाने पर सुगमता से पास ले सकेगा। यदि उससे गेंद छीनने के लिए कोई खिलाड़ी आये तो गेंद को दुबारा सैन्टर को या इनसाइड-लैफ्ट को, पास देकर फिर स्वयं ही लाइन के पास-पास हो कर गोल कर सकता है।

इस आक्रमण से बचना राइट फ्लैंकिंग हमले से सुगम है। इसमें भी उसी तरह का बचाव किया जाता है, केवल साइड दूसरा होता है।

नियम

१. टीमें, और खेल कितनी देर खेला जायेगा

(अ) खेल में दो टीमें खेलेंगी और हर एक टीम मे ११ खिलाड़ी होंगे। प्रायः एक टीम में पाँच फॉरवर्ड, तीन हाफ-बैक, दो बैंक और एक गोलकीपर होने चाहिएँ।

(ब) खेल बीच में अधिक से अधिक पाँच मिनट का मध्यान्तर छोड़कर, ३५ मिनट मध्यान्तर से पहले और ३५ मिनट मध्यान्तर के बाद खेला जाएगा।

२. कप्तान

(अ) कौनसी फील्ड में पहले खेलना है, इस बात का निर्णय करने के लिए कप्तान टौस करेंगे।

(ब) यदि कोई अम्पायर न हो तो दोनों कप्तान मिलकर किसी की ओर से एक व्यक्ति को चुनकर अम्पायर बनाएंगे।

(स) खेल होने से पहले वह यह बताएंगे कि उनके कौन से खिलाड़ी गोलकीपर बनेंगे और यदि किसी कारण गोलकीपर को बदलना हुआ तो बिना एक-दूसरे की स्वीकृति के उसे नहीं बदलेंगे।

३. खेल का मैदान (ग्राउन्ड)

(अ) ग्राउण्ड एक समकोण चतुर्भुज अथवा रैक्टेन्गल होगा और १०० गज लम्बा और ५५ से लेकर ६० गज तक चौड़ा होगा। इसके चारों तरफ लाइनें खींची जायेंगी, जो कि सफेद होनी चाहियें और जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाई गई हैं। लम्बाई की लाइन को साइड-लाइन और चौड़ाई की लाइन को गोल-लाइन कहा जायेगा।

(ब) कम से कम ५ फुट लम्बे फ्लैग-पोस्ट (झण्डे) प्रत्येक कोनों पर २५ गज की लाइनों पर और सेन्टर लाइन पर इस तरह गाड़े जायेंगे कि वह साइड लाइन से एक गज के फासले पर हों।

४. गोल-पोस्ट

(अ) प्रत्येक गोल लाइन के बीचोंबीच गोल होगा, जिसमें दो पोल ४ गज के फासले पर गाड़े जायेंगे और ज़मीन से सात फुट ऊँचे होंगे। उन पर एक-एक इंच मोटी और तीन इंच ऊँची लकड़ी लगाई जायेगी। गोल की ज़मीन से लेकर, ऊपर की लकड़ी के निकले भाग तक की ऊँचाई ७ फुट होगी। गोल पोस्टों के पीछे एक मजबूत जाल लगाया जाएगा और गोल-पोस्ट से छः इंच अन्दर की तरफ तक जाल को गाड़ा जायेगा।

(ब) गोल के जाल के नीचे १८ इंच चौड़ी तख्ती लगाई जायगी और उसके छोटे हिस्से गोल-पोस्ट के समकोण होंगे।

५. स्ट्राइकिंग सरकल

हर एक गोल के आगे ४ गज़ लम्बी और ३ इंच मोटी लाइन खींची जायेगी, जो कि गोल के समानान्तर होगी और गोल से १६ गज़ के फासले पर खींची जायगी। इस लाइन को गोल पोस्टों के दोनों तरफ एक घेरा बना कर उससे मिला दिया जाएगा। इस घेरे के अन्दर की ओर गोल लाइन तक की जगह को, स्ट्राइकिंग-सरकल या सरकल कहा जायगा।

६. गेंद

(१) गेंद चमड़े की होगी और उसका रंग सफेद होगा तथा यह क्रिकेट की गेंद की तरह होगी।

(२) गेंद के अन्दर कार्क या धागा होगा, जैसा कि क्रिकेट की गेंद में होता है।

(३) गेंद का वज़न ५$\frac{१}{२}$ औंस से लेकर ५$\frac{३}{४}$ औंस तक का होगा।

(४) गेंद का घेरा ६$\frac{१३}{१६}$ से लेकर ६$\frac{१}{४}$ इंच तक का होगा।

(५) अगर दोनों कप्तान की अनुमति हो तो दूसरे प्रकार की गेंद भी काम में लाई जा सकती है।

७. स्टिक

(अ) स्टिक बाईं तरफ से चपटी और दूसरी तरफ से गोल होगी।

(ब) स्टिक के लम्बे हिस्से का निचला हिस्सा मुड़ा हुआ होगा और पैना नहीं होगा। न इसमें कोई धातु की चीज़ लगाई जाएगी और सबसे नीचे का सिरा गोल होगा।

(स) स्टिक का वजन १२ औंस से लेकर १८ औंस तक का होगा। यह इस प्रकार की बनी हुई होनी चाहिए कि यदि दो इंच व्यास का एक धातु का छल्ला ऊपर से नीचे निकाला जाये तो नीचे तक निकल जाये।

८. बूट इत्यादि

कोई भी खिलाड़ी ऐसे बूट नहीं पहन सकेगा जिसमें कीलें लगी हुई हों।

९. बुल्ली

(१) गेंद की बुल्ली करने के लिए दोनों टीमों की तरफ से एक-एक खिलाड़ी को सेन्टर लाइन के बीचोंबीच, गेंद को रखकर, बारी-बारी जमीन पर स्टिक लगाकर गेंद के ऊपर तीन बार ले जाया जाएगा। इसके बाद कोई-सा खिलाड़ी गेंद को हिट लगा सकता है और फिर खेल शुरू हो जाएगा।

(२) शेष सब खिलाड़ी गेंद से कम-से-कम ५ गज के फासले पर अपनी ही फील्ड में ठीक स्थान पर खड़े रहेंगे।

(३) एक गोल हो जाने पर इसी तरह दुवारा खेल शुरू किया जायेगा।

(४) बुल्ली सरकल के अन्दर कोई भी गोल-लाइन से कम-से-कम पाँच गज का फासला छोडे बिना नहीं खेली जायगी। इन नियमों को तोड़ने पर बुल्ली दुवारा की जायेगी।

१०. सामान्य विवरण

(१) बुल्ली करते समय स्टिक का चपटा सिरा ही विपक्षी की स्टिक से टकराना चाहिये। कोई भी खिलाड़ी बिना स्टिक खेल में भाग नहीं ले सकेगा।

(२) गेंद को स्टिक से हिट लगाते समय या लगाने के बाद, स्टिक कन्धे से ऊँची नहीं उठाई जायगी। यदि कोई गेंद कन्धे तक ऊँची आ रही हो तो उसे स्टिक से नहीं रोका जाएगा। गेंद को रोकने के लिए स्टिक का कोई भी भाग कन्धे से ऊपर नहीं उठायेगा।

(३) गेंद को पैरों के बीच से नहीं निकाला जायेगा। स्कूप स्ट्रोक लगाने पर, गेंद ऊपर उछलती है, किन्तु यदि अम्पायर इसे खतरनाक समझे तो इस पर पैनेल्टी लगा सकता है। यदि गेंद ऊँची आ रही हो तो खिलाड़ी उसे स्टिक से रोक सकता है, पर यदि नियम १०(२) का उल्लंघन हुआ तो अम्पायर पैनेल्टी देगा।

(४) यदि गेंद जमीन पर आ रही हो तो कोई भी खिलाड़ी उसे हाथ से रोक सकता है, पर वह शरीर के और किसी हिस्से से नहीं रोकेगा। यदि

गेंद को कैच कर लिया गया हो तो गेंद को जमीन पर समकोण से डाल दिया जाएगा, जिससे गेंद से खेला जा सके। विपक्षी खिलाड़ी को रोकने के लिए पैर से स्टिक को सहारा नहीं दिया जायेगा।

(५) गेंद को न तो जमीन पर से उठाया जाएगा, न पैर से आगे सरकाया जाएगा, न ही फेंका जायगा और न ही उसे अपने साथ-साथ आगे को ले जाने दिया जायेगा। ऐसा सिर्फ स्टिक से ही किया जा सकेगा।

(६) विपक्षी खिलाड़ी की स्टिक को न तो पकड़ा जायेगा, न स्टिक से रोका जायेगा, न ही उस पर हिट लगाई जायगी, जिससे उसको किसी किस्म की अड़चन हो।

(७) जब तक कोई खिलाड़ी गेंद को अपनी स्टिक से न छू ले, वह अपने विपक्षी और गेंद के बीच में नही अड़ सकेगा और न ही वह अपनी स्टिक से और किसी तरह से अड़चन डाल सकेगा। विपक्षी को किसी प्रकार न तो ठोकर मारी जायगी, न पकड़ कर रोका जाएगा।

(८) गोलकीपर गेंद को किक लगा सकता है, अपने शरीर के किसी हिस्से से रोक सकता है, पर ऐसा वह तभी कर सकता है जब गेंद उसके सरकल में हो और यदि गोल में गेंद रोकने पर उससे टकरा कर गोल में न जा सके तो उस पर पैनेल्टी नहीं लगाई जाएगी। यदि पैनेल्टी में वह गेद को इस प्रकार रोकेगा तो वह ऐसा नहीं कर सकेगा। अम्पायर यदि चाहे तो उसे पैड उतारने और फिर पहनने की अनुमति दे सकता है।

(९) यदि गेंद गोलकीपर के पैड में फँसी रह जाये या किसी खिलाड़ी के कपड़ों में फंसी रह जाय तो खेल को मुल्तवी कर दिया जायगा। जिस जगह गेंद फंसी थी, उस जगह दुबारा बुल्ली करी जाएगी।

(१०) यदि गेंद अम्पायर के लग जाए या उससे छू जाय तो खेल चालू रहेगा।

(११) खतरनाक तरीके से या लापरवाही से खेल नहीं खेलने दिया जायगा और न ही अपशब्द इत्यादि का प्रयोग करने दिया जायगा, जिसे अम्पायर गलत समझें।

पैनेल्टी

(१) यदि यह नियम सरकल के बाहर तोड़े गये हों और अम्पायर यह समझता हो कि नियम को तोड़ा गया है, तो विपक्षी खिलाड़ी को अधिकार होगा कि वह एक फ्री हिट लगाए। यदि यह नियम २५ गज की लाइन के अन्दर तोड़ा गया होगा तो पैनेल्टी कोर्नर घोषित कर दिया जायेगा।

(२) (अ) यदि यह नियम सरकल के अन्दर तोड़े जायेंगे और नियम तोड़ने वाला आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी हो, तो विपक्षी टीम को फ्री-हिट लगाने का अधिकार होगा।

(ब) यदि यह नियम प्रतिरक्षण करने वाली टीम के खिलाड़ी ने तोड़े हों तो विपक्षी टीम को पैनेल्टी-कोर्नर या पैनेल्टी-बुल्ली दी जाएगी।

(२) यदि दोनों तरफ के एक-एक खिलाड़ी एक साथ ही यह नियम तोड़ें, और नियम सरकल के अन्दर या बाहर तोड़े गए हों तो जिस जगह यह नियम तोड़े गए हों, वहाँ अम्पायर दुबारा बुल्ली करवाएगा।

(३) यदि खेल इस तरह से खेला जाय, कि किसी खिलाड़ी को सख्त चोट आने का डर हो या असावधानी से खेला जाए, तो अम्पायर खिलाड़ी को चेतावनी दे सकता है। यदि वह चाहे तो खेल मुल्तवी भी कर सकता है।

११. गोल

(अ) जैसा कि नियम नं० १४ (४) में दिया गया है, उसे छोड़कर यदि गेंद दोनों पोस्टों और ऊपर की लकड़ी (क्रौस-बार) के अन्दर पहुँच कर, गोल लाइन को पार कर जाएगी तो गोल हो जाएगा। पर हिट करने से पहले गेंद सरकल के अन्दर होनी चाहिये और गेंद को स्टिक से हिट किया जाना चाहिये। यदि बचाव करने वाले खिलाड़ी, गेंद को एक-आध बार रोकें, तब भी यदि गेंद गोल में, जैसा कि ऊपर लिखा गया है, चली जाये तो गोल हो जायगा। यदि खेल के दौरान में गोल पोस्ट किसी तरह गिर जायें, गेंद गोल-लाइन पार कर जाये और यदि अम्पायर की राय में यह ठीक हो कि

यदि पोल और क्रौस-बार अपनी जगह लगे रहते तो गेंद उनके बीच में होकर इसी तरह गोल लाइन को पार कर जाती, तो भी गोल हो जायेगा।

(ब) जिस टीम ने अधिक गोल किए हों वह टीम जीत जायेगी।

१२. औफ-साइड कब होगा?

(१) कोई भी खिलाड़ी किसी भी अवस्था में जब भी वह अपनी फील्ड में हो अपनी साइड (जगह) छोड़ सकेगा।

(२) नियम (१) के आधीन उस समय, जब गेंद हिट लगाई ही गई हो या रौल-इन किया गया हो, हिट लगाने या रौल-इन करने वाले पक्ष का कोई भी खिलाड़ी अपने स्थान को नही छोड़े हुए समझा जायेगा अथवा औफ-साइड माना जायेगा जब तक :—

अ) उसके पक्ष की गोल लाइन के पास कम-से-कम विपक्षी टीम के ३ खिलाड़ी हों।

ब) गेंद को हिट लगाने वाला खिलाड़ी विपक्षी गोल लाइन के समीप हो।

(३) यदि कोई खिलाड़ी औफ-साइड की ओर होगा तो उसे तब तक औफ-साइड नही दिया जायेगा, जब तक अम्पायर के विचार में उसके गलत जगह खड़े होने पर उसकी टीम को या उसे, कुछ लाभ न हो रहा हो।

(४) यदि कोई खिलाड़ी औफ-साइड है तो उसे केवल इस बात पर, कि उसने गेंद को छूआ हो, विपक्षी की स्टिक को छूआ हो या गेंद को दूसरी ओर हिट करा हो, औन-साइड पर खड़ा नहीं किया जायेगा।

(५) जैसा कि ऊपर (३) और (४) दिया गया है, उसे छोड़ कर किसी खिलाड़ी को, जो औफ-साइड खड़ा हो, गेंद पर हिट लगाने के बाद ही औन-साइड पर खड़ा कर दिया जायेगा।

पैनेल्टी

इस नियम के तोड़ने वाले खिलाड़ी के विपक्षी को फ्री हिट लगाने का अधिकार होगा। यदि गेंद गोल-पोल या क्रौस-बार से टकरा कर वापिस आ जाये तो उसे पास समझा जायेगा।

१३. फ्री-हिट

(१) जैसा कि नियम नं० १७ (१) और १६ में दिया हुआ है, उसे छोड़ कर फ्री-हिट उसी जगह से लगाई जायेगी जिस जगह पर नियमों को तोड़ा गया हो। पर गोल पोस्ट से ५ गज के अन्दर फ्री-हिट नहीं लगाई जायेगी।

(२) गेंद पर हिट लगाई जा सकेगी या उसे जमीन पर स्टिक में आगे धकेला जाएगा, पर स्कूप करने की इजाजत नहीं है।

(३) फ्री-हिट लगाने के समय गेंद को ज़मीन पर रख देना चाहिए और किसी भी टीम का कोई खिलाड़ी गेंद से पाँच गज की दूरी के अन्दर नहीं खड़ा रहना चाहिए। यदि फ्री-हिट नही लगाई गई हो और कोई खिलाड़ी गेंद से पाँच गज के फासले पर या इससे कम दूरी पर खड़ा हुआ हो तो फ्री-हिट दुबारा लगाई जाएगी। यदि अम्पायर के विचार में कोई खिलाड़ी केवल अधिक समय लगाने के लिये, गेंद से ५ गज से कम दूरी पर खड़ा हो तो दुबारा फ्री-हिट नहीं लगाई जायेगी।

(४) फ्री-हिट लगाते समय यदि हिट लगाने वाला गेंद को हिट न लगा सके, तो वह दुबारा हिट लगाएगा, पर नियम १० (२) को नहीं तोड़ा जायेगा।

(५) फ्री हिट लगाने के बाद हिट लगाने वाला तब तक खेल में भाग नहीं लेगा जब तक गेंद उसकी टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा अथवा विपक्षी टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा, खेली न गई हो।

पैनेल्टी

(१) यदि इस नियम को सरकल से बाहर तोड़ा गया हो तो विपक्षी टीम का खिलाड़ी फ्री-हिट लगाएगा।

(२) यदि इस नियम को सरकल के अन्दर तोड़ा गया हो तो विपक्षी टीम को पैनेल्टी-कौर्नर मिल जायेगा।

१४. रौल-इन

(१) यदि गेंद साइड-लाइन के पूर्णरूप से बाहर चली जाये तो गेंद को जमीन पर लुढ़काया जायेगा, गेंद को उछाला या फेंका नही जायेगा। गेंद को रौल-इन करने वाला उस टीम का विपक्षी होगा, जिस टीम के खिलाड़ी की हिट से गेंद साइड-लाइन से बाहर गई हो। जिस जगह गेंद ने साइड-लाइन को पार किया हो रौल-इन उसी जगह पर खड़े होकर किया जायेगा।

(२) रौल-इन करने वाला खिलाड़ी अपने पैर और स्टिक साइड से बाहर रख कर रौल-इन करेगा और रौल-इन करने के बाद गेंद के बिल्कुल नजदीक नही आयेगा, जब तक कोई दूसरा गेंद को न छूले और खेल आरम्भ न हो जाये।

(३) दोनों टीमों के दूसरे सब खिलाड़ी ७ गज की लाइन के पाछे ही खड़े रहेंगे और अपने हाथ, पैर या स्टिक को भी पीछे रखेंगे। यदि अम्पायर के विचार में कोई खिलाडी खेल के समय को बरबाद करने के विचार से, ७ गज की लाइन में खड़ा होगा तो अम्पायर को चाहिए कि उसे हटा दे। खिलाड़ी रौल-इन के बाद ७ गज की लाइन पार कर उसमें खेलने के लिए आ सकते हैं।

पैनेल्टी

(१) यदि इस नियम को रौल-इन करने वाले खिलाड़ी ने तोड़ा हो तो विपक्षी टीम का खिलाड़ी, रौल-इन करेगा।

(२) यदि इस नियम को किसी दूसरे खिलाड़ी ने तोड़ा होगा तो रौल-इन वही खिलाड़ी दुवारा करेगा, पर बार-बार इस नियम को तोडने पर विपक्षी टीम को फ्री हिट लगाने का अधिकार होगा।

१५. पीछे (बिहाइन्ड)

(१) यदि आक्रमण करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी अनजाने में गेंद को गोल-लाइन के पार पहुँचा दे या अम्पायर के सामने आने के कारण बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गोल-लाइन से २५ गज

या दूर खड़े होकर, हिट लगाये और गेंद गोल-लाइन को पार कर जाये, तो २५ गज की लाइन के कौर्नर पर बुल्ली की जायेगी।

(२) यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, गोल-लाइन से २५ गज के फासले से अनजाने में गेंद को हिट करे, और वह गोल-लाइन पार कर जाये, तो यदि गोल न हुआ हो तो विपक्षी टीम को कौर्नर दे दिया जायेगा।

(३) यदि अम्पायर की राय में गेंद को प्रतिरक्षा करने वाली टीम के किसी खिलाडी ने जान-बूझकर गोल-लाइन के पार पहुँचाया हो और यदि गोल न हुआ हो तो विपक्षी टीम को पैनेल्टी-कौर्नर दिया जायगा।

१६. कौर्नर

(१) कौर्नर होने पर, आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी साइड-लाइन और गोल-लाइन वाले कोने पर, ३ गज दोनों तरफ की जगह में गेंद रख कर फ्री-हिट लगा सकेगा, जहाँ फ्लेग-पोस्ट लगे हुए होंगे।

(२) कौर्नर की हिट लगाने से पहले प्रतिरक्षा करने वाली टीम के सब खिलाड़ी, गोल-लाइन के बाहर खड़े हो जायेंगे और उनके पैर और स्टिक भी गोल लाइन से बाहर होंगी। हमला करने वाली टीम का खिलाड़ी जो, हिट लगायेगा उसको छोड़ कर, बाकी सब खिलाड़ी, जो हिट को रोक कर, गोल करने की प्रयत्न करेंगे, सरकल-लाइन से बाहर ही खड़े होंगे, और उनके पैर तथा स्टिक सरकल लाइन से बाहर होंगे।

(३) फ्री-हिट लगाने से पहले, यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, गोल-लाइन पर खड़ा हो जायेगा या फील्ड के अन्दर आ जायेगा या हमला करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी सरकल-लाइन के अन्दर आ जायेगा, तो अम्पायर दूसरी दफा फ्री-हिट लगाने की घोषणा करेगा।

(४) फ्री-हिट, कौर्नर से सीधी गोल में निशाना बना कर नहीं मारी जायेगी। जब तक गेंद को कोई दूसरा खिलाड़ी रोक न ले, जो कि आक्रमण

करने वाली टीम की ओर से खेल रहा होगा या बचाव करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी को न छू जाय।

पैनेल्टी

नियम १६ (३) को बार-बार तोड़ने पर, यदि नियम प्रतिरक्षा करने वाली टीम ने तोड़े हों तो पैनेल्टी-कौर्नर दिया जायेगा।

यदि नियम १७ (४) को तोड़ा गया हो तो विपक्षी टीम को फ्री-हिट दी जायेगी।

यदि गेंद सीधी आक्रमण करने वाले के पास पहुँचे तो वह गेंद पर हिट लगाने से पहले, उसे रोक लेगा, और यदि गेंद को आक्रमण करने वाले खिलाड़ी एक से दूसरे के पास, पास कर दें तब भी गोल करने से पहले गेंद को पहले रोक लिया जायेगा। ऐसी हिट नहीं लगाई जाएगी जिससे गेंद ऊपर उछले।

१७. पैनेल्टी-कौर्नर

नियम १६ पैनेल्टी-कौर्नर के लिए भी होगा। केवल अन्तर यह होगा कि फ्री-हिट प्रतिरक्षा करने वाली टीम की गोल-लाइन पर, गोल के दोनों ओर १० गज की दूरी पर किसी ओर से लगाई जायेगी।

पैनेल्टी

इस नियम को तोड़ने पर नियम १६ के ही अनुसार पैनेल्टी दी जायेगी। पर नियम १६ (३) जिसमें, बार-बार नियम को तोड़ने पर पैनेल्टी दी जाती है, इसमें लागू नहीं होगा।

नियम १७ को तोड़ने पर पैनेल्टी-बुल्ली दी जायगी, जो कि बचाव करने वाली टीम के खिलाड़ी को दी जायगी और जिस खिलाड़ी को अम्पायर चाहेगा बुल्ली करने देगा।

यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, जान-बूझ कर अपनी

२५ गज की लाइन के अन्दर इस नियम को तोड़ेगा तो पैनेल्टी कौर्नर दिया जायेगा।

यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, गेंद को हिट लगाने से पहले गोल-लाइन को पार करेगा तो पैनेल्टी-कौर्नर दे दिया जायेगा। यदि नियम को पैनेल्टी-कौर्नर के समय तोड़ा गया हो तो पैनेल्टी-बुल्ली दे दी जायेगी।

१८. पैनेल्टी-बुल्ली

१. यदि अम्पायर यह समझे कि निम्नलिखित गलतियाँ की गई हैं तो विपक्षी टीम को पैनेल्टी बुल्ली दी जायेगी :—

(१) यदि गोल को बचाने के लिए बचाव करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी ने नियम १० को सरकल में जान बूझकर तोड़ा हो।

(२) यदि नियम १० को अनजाने में सर्कल में न तोड़ा जाता तो गोल हो जाता।

२. नियम तोड़ने वाला खिलाड़ी चाहे प्रतिरक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी हो या आक्रमण करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी हो। नियम ६ (१) के अनुसार गोल लाइन के सामने ५ गज के फासले पर बुल्ली करेगा और जब तक निम्नलिखित नियम ४ के अनुसार पैनेल्टी-बुल्ली समाप्त नहीं हो जाती, खेल चालू रहेगा।

३. जब तक पैनेल्टी-बुल्ली समाप्त नहीं हो जाती दोनों टीमों के बाकी खिलाड़ी २५ गज लाइन से दूर रहेंगे।

४. (१) यदि पैनल्टी बुल्ली के दौरान में, गेंद गोल-लाइन और गोल-पोस्टों के बीच में, क्रौस-बार के नीचे से निकल जाय तो हमला करने वाले पक्ष के प्रतिरक्षा करने वाले खिलाड़ी ने स्टिक से हिट लगाई हो तो गोल हो जाएगा। टीम के किसी खिलाड़ी से या उसके शरीर से अथवा स्टिक से टकरा कर गेंद गोल में चली जाने पर भी गोल हो जाएगा।

(२) यदि पैनल्टी बुल्ली के दौरान में गेंद सर्कल के अन्दर ही बचाव करने वाले किसी खिलाड़ी की स्टिक या शरीर से टकरा कर गोल पोस्टों के बीच को छोड़ और किसी जगह गोल-लाइन को पार कर जाये तो बुल्ली दुबारा की जाएगी।

(३) यदि पैनेल्टी बुल्ली के दौरान में सरकल से बाहर हिट लगाने पर गेंद गोल-लाइन पार कर जाए तो खेल दुबारा आरम्भ किया जाएगा और २५ गज की लाइन के बीचों-बीच बुल्ली की जाएगी।

५. जितना समय पैनेल्टी-बुल्ली खेलने पर नष्ट होगा, खेल को उतनी ही देर बढ़ा दिया जाएगा, जैसा नियम नं० १ (ब) में दिया गया है।

पैनेल्टी

१. (१) नियम नं० ६ (यदि जान-बूझकर तोड़ा गया हो) को छोड़ कर और किसी नियम के तोड़ने पर, अम्पायर की एक दफा चेतावनी देने के बाद यदि आक्रमण करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी ने नियम तोड़ा होगा तो खेल दुबारा आरम्भ किया जाएगा और बुल्ली २५ गज की लाइन के बीच में ली जाएगी।

(२) यदि बचाव करने वाली टीम के, किसी खिलाड़ी ने कोई नियम तोड़ा होगा तो विपक्षी टीम की ओर से गोल हो जाएगा।

२. यदि नियम ६ या १० को एक ही साथ तोड़ा गया हो तो पैनल्टी बुल्ली दुबारा खेली जाएगी।

१६. अम्पायर

१. दो अम्पायर होंगे और ग्राऊंड के दोनों तरफ एक-एक अम्पायर होगा। उन्हें एक तरफ की पूरी साइड-लाइन का ध्यान रखना होगा परन्तु कौनेर होने पर अम्पायर अपनी ही तरफ का फैसला कर सकेगा।

२. अम्पायर अपील की प्रतीक्षा नहीं करेगा और गलती होते ही अपना निर्णय सुना देगा।

३. अम्पायर सीटी केवल निम्नलिखित कारणों पर ही बजायेगा :—

(१) खेल आरम्भ करते समय, मध्यान्तर होने के समय, मध्यान्तर के बाद, खेल शुरू होने के पहले और खेल समाप्त होने पर।

(२) पैनल्टी देते समय या किसी कारणवश खेल को मुलतवी करने के लिए।

(३) यदि गोल लाइन अथवा साइड-लाइन के पार चली गई हो।

(४) यदि गोल हो गया हो।

४. अम्पायर को पैनल्टी देते सयम इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पैनलटी देने से कही दूसरी तरफ की टीम को, कोई लाभ तो नही पहुँच रहा है। यदि लाभ पहुँचता हो तो पैनेलटी नहीं देनी चाहिए।

५. दोनों टीमों की अनुमति से ही खेल का समय निश्चित किया जाएगा। यदि किसी हादसे के कारण या और किसी कारणवश समय नष्ट हुआ हो, तो खेल के समाप्त होने के समय मे वह समय बढ़ा दिया जाएगा।

६. यदि अम्पायर एक होगा तो साइड-लाइनों के सम्बन्ध में फैसला करने के लिए दो लाइनमैन नियुक्त किये जायेंगे।

७. खेल के दौरान में अम्पायर या लाइन मैन खिलाड़ियों को खेल नहीं खिलायेंगे।

८. अम्पायर खेल में जितने गोल हुए हों, उनको बराबर लिखते रहेंगे।

दुर्घटना (एक्सीडेंट)

(अ) यदि कोई खिलाड़ी अथवा अम्पायर मुल्तवी कर दिया जाये तो दूसरा अम्पायर खेल को थोड़ी देर के लिए मुल्तवी कर देगा। यदि खेल मुल्तवी करने से पहले कोई गोल हुआ होगा तो उसे माना जाएगा। यदि अम्पायर की राय में हादसा न होने पर गोल अवश्य होता, गोल तब भी माना जाएगा।

(ब) जब खेल दुबारा आरम्भ किया जाएगा तो बुल्ली उस जगह होगी जहाँ अम्पायर ठीक समझेगा, पर उसे नियम ६ (४) को ध्यान में रखना होगा।

लॉन-टैनिस

लॉन-टैनिस

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

मिस्र में पोर्ट सईद के पास टैनिस नाम का एक शहर है, जो टानिस नाम के र के उजड़ जाने पर बसाया गया था। इस शहर में अच्छा कपड़ा तैयार किया ता था। इस खेल की गेंद बनाने के लिए कपड़ा पहले इसी शहर से मंगाया ता था इसलिए इस खेल का नाम टैनिस पड़ा और सर्वप्रथम इंग्लैंड में ही । गया।

लॉन-टैनिस (Lawn Tennis) घास के मैदान में खेला जाता है, जिसे टैं कहते हैं। इस खेल की उन्नति करने तथा हर साल 'अन्तर्राष्ट्रीय प्रति-गिताओं' का प्रबन्ध करने के लिये एक संस्था बनाई गई है जिसे 'इन्टरनेशनल नेस फेडिरेशन' (International Tennis Federation) कहते हैं। । संस्था के बहुत से देश सदस्य है, जो इन प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं।

प्रत्येक देश में विभिन्न ऐसी संस्थाएं हैं जिनका सम्पर्क 'इन्टरनेशनल नेस फेडरेशन' से है। इन संस्थाओं के शौकिया खेलने वाले अर्थात् प्रेमानुशीली मेचर) तथा प्रवृत्तिक (प्रोफेशनल) जो किसी संस्था की ओर से कोई निश्चित म लेकर प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं, दोनों प्रकार के सदस्य होते हैं। { संस्थाएं बड़े-बड़े शहरों अथवा प्रदेशों में भी अपनी शाखाएं खोलकर हाँ के निवासियों को इस खेल में भाग लेने का अवसर देती हैं।

इंगलैंड में इसी तरह एक 'लॉन-टैनिस एसोसिएशन' बनी हुई है, जिसके म्बलडन, ओवसफोर्ड इत्यादि प्रसिद्ध क्लब हैं। टैनिस भी पहले-पहल इंगलैंड खेला गया था इसलिए इंगलैंड का 'अन्तर्राष्ट्रीय टैनिस फैडरेशन' के दैनिक र्य चलाने में अधिक सहायता करना स्वाभाविक ही है।

भारत भी इस अन्तर्राष्ट्रीय टैनिस फेडरेशन का सदस्य है और यहाँ एक अखिल भारतीय लॉन टैनिस एसोसिएशन के नाम से एक संस्था बनी हुई है, जिसकी शाखाएँ सब प्रदेशों मे फैली हुई हैं। इसमें अधिकतर कालिज के विद्यार्थी, धनी व्यापारी और सरकारी अफसर ही भाग लेते हैं। क्योंकि यह खेल क्रिकेट के खेल से भी अधिक महँगा है। इसका रैकेट, गेंद, कपड़े और खेलने के लिए कोर्ट और दूसरी वस्तुओं का प्रबन्ध ऐसे ही क्लब कर सकते हैं जिनके अधिक मात्रा में मेम्बर हो तथा काफी आमदनी हो।

भारत ने 'विम्बलडन चेम्पियनशिप' मैचों में तथा डेविस कप मैचों में भाग लिया है, पर जितनी सफलता क्रिकेट तथा हौकी के खेल में प्राप्त की है इस खेल मे नहीं। भारत की सफलता श्री आर० कृष्णन जैसे खिलाड़ियों पर निर्भर है। जिनको प्रशिक्षित करने में भारत सरकार ने कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी है। यहाँ तक कि विदेशों से इस खेल के विशेषज्ञ बुलाकर बड़े शहरों में इस खेल का प्रशिक्षण आरम्भ हो गया है।

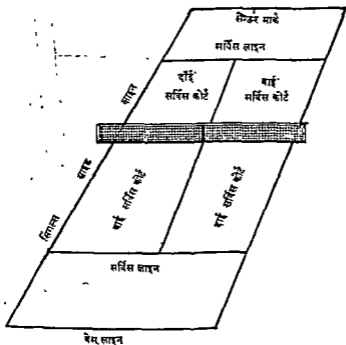
टैनिस का खेल या तो घास के मैदान में खेला जाता है, जिसे लॉन-टैनिस कहते हैं और या सिमेन्ट तथा बजरी के मैदान में, जिसे हार्डकोर्ट-टैनिस कहते हैं।

इस खेल में या तो दो खिलाड़ी भाग लेते हैं, जिसे सिंगल्स (एकल) कहते हैं और या चार खिलाड़ी, जिसे डबल्स (युग्मक) कहते हैं। सिंगल्स में नेट अथवा जाल के दोनों तरफ एक-एक खिलाड़ी भाग लेता है और डबल्स में दोनों तरफ दो-दो खिलाड़ी भाग लेते हैं।

खेल के मैदान (कोर्ट)

जिस मैदान में टैनिस खेला जाता है उसे कोर्ट कहते हैं। एकल (सिंगल्स) के लिए छोटा और युग्मक (डबल्स) के लिए बड़ी होती हैं।

सिंगल्स कोर्ट में बीचोंबीच नेट (जाल) होता है और दोनों तरफ खेलने वालों के खेलने के लिए स्थान, जो एक ही प्रकार की रेखाएँ खींच कर बनाया जाता है। इसको दो भागों में विभाजित किया जाता है, एक तो लेफ्ट-कोर्ट (बाईं कोर्ट) और दूसरी राइट-कोर्ट (दाईं कोर्ट) उनके पीछे एक और रेखा खींची जाती है जिसे सर्विस-लाइन कहते हैं। इसके पीछे एक दूसरी रेखा

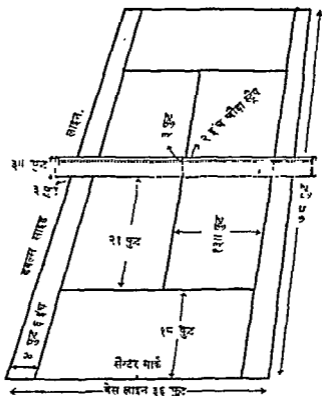
खींची जाती है, जिसे बेस-लाइन कहते हैं। जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है। इसी प्रकार की रेखायें दूसरी ओर भी खींची जाती हैं। दोनों तरफ गेंद की सीमा बाँधने के लिए साइड-लाइन होती है।

(चित्र १)

सिंगल्स कोर्ट।

डवल्स-कोर्ट में केवल इतना अन्तर होता है कि दोनों ओर लेफ्ट-कोर्ट और राइट-कोर्ट की साइड-लाइनों के समानान्तर ४ फुट ६ इंच चौड़ी जगह छोड़कर डवल्स साइड लाइन खींची जाती है। जिसे कोरीडर (Corrider) या अले (Alley) भी कहते हैं जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है।

प्रायः डवल्स कोर्ट ही बनाई जाती हैं, जिन पर सिंगल्स और डवल्स दोनों खेल खेले जा सकते हैं।

लेफ्ट और राइट कोर्ट की लम्बाई २१ फुट और चौड़ाई २७ फुट होती है इस प्रकार एक लेफ्ट-कोर्ट की चौड़ाई इससे आधी अर्थात् १३½ फुट होती

है और इतनी ही चौड़ाई राइट कोर्ट की होती है। बेस-लाइन और सर्विस लाइन का फासला १८ फुट होता है।

(चित्र २)
डबल्स कोर्ट।

दोनों साइड की लम्बाई ७८ फुट होती है और डबल्स में चौड़ाई ३६ फुट होती है। सिंगल्स में चौड़ाई २७ फुट होती है। दोनों साइडों के बीचोंबीच एक जाल (नैट) होता है, जो दोनों तरफ ३ फुट साइड लाइन के बाहर निकला हुआ होता है।

टैनिस कोर्ट में जो लाइनें खींची जाती हैं उनकी अलग-अलग मोटाई होती है।

१. बेस लाइन की मोटाई १ से ४ इंच तक।

२. सर्विस लाइन की मोटाई २ इंच।

३. सेन्टर मार्क २ इंच। इसकी लम्बाई ४ इंच कोर्ट के अन्दर की तरफ होती है।

४. बाकी सारी लाइनों की मोटाई १ से २ इंच तक होती है।

नैट की लम्बाई ४२ फुट और ऊँचाई ३½ फुट होती है। नैट को दो पोस्टों के बीच में एक रस्सी या तार से नीचे लटकाया जाता है, जिसे २ या २½ इंच चौड़े टेप (फीता) से कवर कर दिया जाता है। बीच में नैट को एक इंच चौड़े स्ट्रेप (पेटी) से कस कर जमीन में गाड दिया जाता है। नैट की ऊँचाई पोस्ट पर लगे हुए हैण्डल को चला कर ठीक की जाती है और फिर बीच वाली पेटी को कस दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है।

यदि डबल्स कोर्ट में सिंगल्स खेल खेला जाय तो सिंगल साइड-लाइन के दोनों तरफ ३ फुट के फासले पर नैट में दोनों तरफ पोस्ट गाड़ दिए जाते हैं।

आवश्यक वस्तुयें

रैकेट (बल्ला)

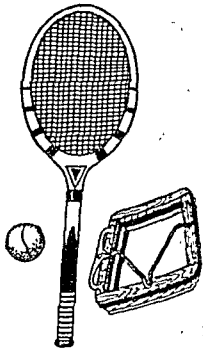
जिस बल्ले से टैनिस खेला जाता है, उसे रैकेट कहते हैं। इसका प्रायः वजन १३½ औस से १४ औस पुरुषों के लिए और १३ औंस से १३½ तक स्त्रियों के लिए होता है। यदि रैकेट बहुत हल्का होगा तो इसमें शौट मारने की शक्ति कम हो जायेगी। बच्चों के लिए रैकेट का वजन ६ औंस से ११ औंस तक होना चाहिए। वैसे रैकेट के लिए कोई विशेष नियम नहीं बनाये गये हैं; जिनमें इसका वजन अथवा यह कितना छोटा या बड़ा होना चाहिये, इस पर कोई पाबन्दी लगाई गई हो।

रैकेट का बैलेन्स ठीक होना चाहिए। यदि पकड़ने का हैण्डल (हत्था) भारी होगा तो ठीक तरह से खेलने में बाधा पहुँचेगी। उसके ग्रिप पर अगर चमड़ा चढ़ा लिया जाये तो आसानी से रैकेट पकड़ा जा सकता है।

रैकेट आगे से अण्डाकार होता है और पीछे पकड़ने के लिए हैण्डल होता है। आगे का हिस्सा तांत से बुना हुआ होता है। यदि मोटी तांत से उसे बुनवाया

जाये तो ठीक रहता है। इसे चित्र नं० ३ में दिखाया गया है। रैकेट की रक्षा के लिए उसे ठण्डी जगह में, वर्षा और नमी से भी बचाकर रखना चाहिये खेलने के बाद, इसको एक प्रेस में दबा देना चाहिए, जिसे चित्र नं० ३ में दिखाया गया है।

गेंद

टैनिस की गेंद किरमिच की होती है और नियम नं० ३ के अनुसार इसका व्यास २½ इंच से अधिक और २⁵⁄₈ इंच से कम और इसका वजन कम-से-कम २ औंस और अधिक-से-अधिक २१⁄१६ औंस होता है। इसका आकार गोल होना चाहिए। इसके जोड़ ऊपर उभरे हुए नही होने चाहियें। यदि खेलने से गेंद चिकनी हो जाय तो इसको इच्छानुसार खेलना कठिन हो जाता है। गेंद चित्र नं० ३ में दिखाई गई है।

(चित्र ३)

टैनिस की गेंद, बल्ला और बल्ले को सुरक्षित रखने का प्रेस।

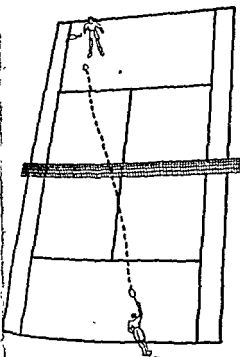
कपड़े (ड्रेस)

कपड़े ढीले और आरामदेह होने चाहिए। आधी आस्तीन के टैनिस कालर वाले बनियान, नेकर या पतलून, मोज़े और किरमिच या रबड़ के सफेद जूते, इस खेल के लिए उपयुक्त होते हैं। नेकर पहनने से खिलाड़ी आसानी से आगे या पीछे दौड़ सकता है। यदि मोज़े ऊनी हों तो वह सूती मोज़ों से अच्छे रहते हैं।

सिंगल्स-गेम (एकल खेल)

इस खेल में केवल दो खिलाड़ी भाग लेते है। एक खिलाडी नैट के एक ोर और दूसरा दूसरी ओर। कौन-सा खिलाड़ी किस तरफ से खेले और हले गेंद को सर्विस करे, जिससे खेल शुरू किया जाये, इस बात का निर्णय ौस से होता है।

जिस खिलाड़ी ने टौस जीता हो वह यदि यह निर्णय करता है कि पहले र्विस वह करेगा, तो उस दशा में दूसरे खिलाडी को यह अधिकार होता है कि वह नैट के किस ओर खड़े होकर उसे खेलना है, इसका निर्णय यह स्वयं करे। यदि वह यह फैसला करे कि सर्विस करने का अवसर दूसरे खिलाड़ी को दिया जाये, तब उसे किस ओर खड़े होकर खेला जाये, इस बात का निर्णय करने का अधिकार नहीं रहता। यह अधिकार उसके विपक्षी को होता है। यदि साइड वह स्वय चुने तो पहली सर्विस का अधिकार उसके विपक्षी को होगा। इसी प्रकार यदि वह चाहे तो सारी बातें अपने विपक्षी के ऊपर छोड सकता है।

सर्व करने वाले को सर्वर (Server) कहते है। खेल शुरू करते समय सर्वर, सर्विस करने के लिए, बेस-लाइन के पीछे और सेंन्टर-पोइण्ट के तथा साइड-लाइन के बीच दाईं ओर खड़ा हो जाता है। फिर एक हाथ से गेंद ऊपर उछालकर रैकेट से शौट मारकर, उसको विपक्षी की कोर्ट में पहुँचा देता है। गेंद को बेस-लाइन और

(चित्र ४)

सिंगल्स गेम में सर्विस करने का तरीका।

साइड-लाइनों के बीच में ही टिप्पा खिलाना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

सर्विस करते समय निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये :—

१. सर्विस करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसका विपक्षी सर्विस लेने के लिए तैयार है, जैसा कि नियम नं० ११ में दिया हुआ है।

२. गेंद को पहले हाथ से उछालना चाहिए, फिर दूसरे हाथ से, जिसमें रैकेट होता है शोट लगाना चाहिए। जैसा कि नियम नं० ६ में दिया गया है।

३. *गेंद को हाथ से उछालने के बाद उसका टिप्पा जमीन पर नहीं पड़ना* चाहिये बीच में ही रैकेट से शोट लगाना चाहिए, जैसे नियम नं० ६ में दिया गया है।

४. कम से कम एक पैर जमीन पर अवश्य रखना चाहिये, जैसा कि नियम नं० ७ में दिया गया है।

५. दोनों पैर बेस-लाइन से बाहर होने चाहियें। जब तक सर्विस पूरी न हो जाये, पैर बाहर ही रहने चाहियें। जैसा कि नियम नं० ७ में दिया गया है।

६. सर्विस करते समय चलना अथवा दौड़ना नहीं चाहिये। सदा एक जगह खड़े होकर सर्विस करनी चाहिए, जैसा कि नियम नं० ७ में दिया गया है। वैसे दोनों पैरों को एक जगह खड़े हुए हरकत दी जा सकती है, पर एक पैर अवश्य जमीन पर टिका हुआ होना चाहिये।

यदि नियम नं० ६, ७ अथवा ८ तोड़े जाएँ तो सर्विस को गलत माना जाएगा। *यदि गेंद उछालने के बाद उसे रैकेट से शोट नहीं लग पाता, तब* भी सर्विस को गलत माना जाएगा। *यदि गेंद नेट या अम्पायर की कुर्सी वगैरह* से जाकर टकराएगी, इस पर भी सर्विस को गलत माना जाएगा।

यदि पहली सर्विस में कुछ दोष रह गया हो, पर वह ठीक स्थान से की गई हो, तो उसी स्थान से सर्वर को एक और सर्विस करने का अवसर दिया जाता है। इसी प्रकार गलत ओर खड़े होकर सर्विस की गई हो तो दुबारा ठीक स्थान पर खड़े होकर सर्विस करने का अवसर दिया जाता है।

यदि दूसरी सर्विस में कोई गलती रह गई हो या ऊपर लिखी दोनों गलतियां हो गई हों तो सर्वर एक पोइन्ट हार जाता है। यदि सर्विस ठीक है तो खेल चलता रहता है और फिर पौन्इट होने पर ही दुबारा सर्विस की जाती है।

(चित्र ५)
सर्विस करने का तरीका

सर्विस करते समय पैरो पर विशेष ध्यान देना चाहिए। दोनों पैर जमीन से उठे नहीं होने चाहिए, न ही एक पैर को बेस-लाइन के पार या उससे छूता हुआ नहीं रखना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ५ में दिखाया गया है।

सिंगल्स-गेम (एकल खेल) में पहला गेम समाप्त करने पर और दूसरा गेम शुरू करने पर, जिससे सर्विस ली गई थी, वह सर्वर हो जाता है और सर्वर सर्विस लेता है, जैसा कि नियम नं० १४ मे दिया गया है। यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी न होने पर सर्विस करे तो उसे गलती विदित होते ही विपक्षी को सर्विस करने के लिए गेंद दे देनी चाहिये। किन्तु यदि उसमें कुछ पोइन्ट जीत लिये गये हों तो वह वैसे ही रहेंगे, पर सिंगल फाल्ट (गलती) होने पर दुबारा सर्विस करने का अवसर दिया जाएगा।

जब तक सैट पूरा नहीं हो जाता खेलने वाले पहले, तीसरे और इसी तरह एक गेम को छोड़ कर पांचवें गेम के समाप्त होने पर अपने-अपने साइड बदल लेंगे। यदि सैट में जितने गेम खेले जाने हैं, उनको दो पर भाग देने

पर कुछ नहीं बचता जैसे ६ तब एक और गेम खेलने के बाद जो कि दूसरे सैट में सम्मलित होगा, साइड पलट लेंगे, जैसा कि नियम नं० २६ में दिया गया है। स्कोरिंग अथवा पोइन्ट जीतने के बारे में पूरा वर्णन आगे दिया गया है।

यदि सर्विस की गई गेंद, नैट, उसके स्ट्रेप या उसके किसी भाग से टकरा जाती है और सर्विस लेने वाले के पास तक नहीं पहुँच पाती तो उसे लेट् कहते हैं। यदि सर्विस में कोई गलती हो तब भी अगर नैट के किसी हिस्से से गेंद टकरा जाये तब भी उसे लेट् घोषित करके खिलाड़ी से दुबारा सर्विस करने को कहा जाता है, जैसा कि नियम न० १३ में दिया गया है।

खिलाड़ी पौइंट कब हारता है (नियम नं० १८)

१. यदि गेंद को वापिस करने के बाद गेंद बिना टिप्पा खाए नैट को पार नहीं कर पाती और सर्विस करने के बाद उसके कोर्ट में गेंद एक से अधिक बार टिप्पा खा जाती है।

२. गेंद को इतनी जोर से हिट किया जाए कि कोर्ट की लाइनों से गेंद बाहर जाकर टिप्पा खाए अथवा गुड-रिटर्न न हो।

३. कोर्ट से बाहर खड़े होकर गेंद को इतना ऊँचा उछाला जाए ताकि वह गेंद विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा न खाए।

४. यदि गेंद को एक दफा से अधिक हिट किया जाए, जिसे डबल हिट कहते हैं।

५. यदि खिलाड़ी का शरीर, उसके कपड़े और रैकेट, नैट के किसी भाग से छू जाएँ या विपक्षी की कोर्ट की जमीन से छू जाएँ।

६. यदि खिलाड़ी गेंद को नैट पार करने से पहले ही, उस पर हिट लगा दे।

७. यदि गेंद उसके कपड़े या शरीर के किसी हिस्से से छू जाए।

८. यदि गेंद को हिट लगाने के बाद रैकेट हाथ से छूट जाये।

अच्छी वापसी (गुड रिटर्न) किसे कहते हैं? (नियम नं २२)

१. यदि खिलाड़ी अपनी कोर्ट में गेंद को दो टिप्पे खाने से पहले ही रैकेट से ऐसी हिट लगाए कि गेंद नैट पार करके उसके विपक्षी के कोर्ट के अन्दर ही टिप्पा खाए।

२. यदि गेंद नैट के बीच में स्ट्रेप को छूते हुए विपक्षी के कोर्ट में जाकर पा खाए।

३. यदि टिप्पा खाने के बाद गेंद नैट से ऊँची उछल कर विपक्षी के र्ट की ओर उछले और खिलाड़ी बिना नैट को छूए, नैट के पास पहुँच कर पर हिट लगाये, पर विपक्षी की कोर्ट किसी हालत में भी न छूए।

४. यदि गेंद नैट के पोस्ट से बाहर आ रही हो तो उसको इस प्रकार हिट ाये कि जरा ऊपर होकर विपक्षी के कोर्ट में टिप्पा खाये।

५. यदि खिलाड़ी गेंद को अपनी कोर्ट से वापिस अथवा रिटर्न करके यं गेंद के साथ-साथ नैट पर आ जाये।

६. यदि खिलाड़ी ऐसी गेंद को वापिस (रिटर्न) करने में सफल हो जाए उसकी कोर्ट में पड़ी हुई किसी दूसरे गेंद पर टिप्पा खाए।

अड़चने तथा हस्तक्षेप (नियम १६, २३)

यदि कोई खिलाड़ी जान-बूझकर विपक्षी को गेद रिटर्न करने में बाधा ईता है तो अम्पायर विपक्षी को एक पौइन्ट दे देगा। यदि यह अड़चन न-बूझ कर नहीं डाली गई हो तो यह पौइन्ट दुबारा खेला जाएगा। यदि ई विपक्षी खेल के दौरान में खेल में अड़चन डाले तो लैट घोषित करके इन्ट दुबारा खेला जायेगा।

गेंद को खेल में सर्विस से लैट-पौइंट होने तक समझा जायेगा। जैसा कि नियम नं० १५ में दिया गया है।

यदि टिप्पा खाने से पहले किसी स्थायी गड़ी हुई वस्तु से टकरा जाये तो ने वाला एक पोइन्ट हार जायेगा। स्थायी गड़ी हुई चीजों में नैट-पोस्टस्, टर-स्ट्रेप और बैण्ड शामिल नही किये जाते। इसके विषय में नियम नं० १ में आगे विवरण दिया गया है।

गेंद कोर्ट में कब होती है ? (नियम २०)

यदि गेंद कोर्ट के चारों ओर की लाइनों के ऊपर पड़े तो वह कोर्ट के र मानी जाती है। यदि उसका अधिक भाग लाइन से बाहर हो और कुछ

भाग अन्दर हो तब भी गेंद कोर्ट में ही होती है। यदि लाइन से गेंद बिल्कुल बाहर होती है तो वह कोर्ट के बाहर मानी जाती है।

स्कोरिंग

१. गेम

जो खिलाड़ी पहली सर्विस के बाद पहला पोइन्ट जीतता है, उसे एक की जगह १५ कहते हैं और यदि वही खिलाड़ी दूसरा पोइन्ट जीत ले तो उसे ३० कहते हैं। यदि तीसरा पोइंट जीत ले तो उसे ४० कहते हैं। चौथे पोइन्ट को गेम कहते है। सर्वर का स्कोर पहले लिखा जाता है। यदि 'क', 'ख' को सर्विस दे रहा हो और पहला पोइंट जीत जाता है तो स्कोर १५ लव हो जाएगा ('क' के १५ और 'ख' के ०)। जब दोनों खिलाड़ी एक-एक पोइंट जीत जाते हैं तो स्कोर पन्द्रह या फिफ्टीन ऑल (१५ 'क' के और १५ 'ख' के ०) कहा जायेगा।

२. ड्यूस

यदि दोनों खिलाडी तीन-तीन पोइन्ट जीत जाते हैं ('क' के ४० और 'ख' के भी ४०) तब उस स्कोर को ड्यूस कहते हैं। पर 'क' या 'ख' को दो पोइन्ट एक के बाद दूसरा, लगातार जीतना पड़ता है तो स्कोर को 'एडवान्टेज-इन' कहते हैं। इसमें 'क' सर्वर होता है। यदि 'ख' पोइन्ट जीत जाता है तो उस स्कोर को एडवान्टेज आउट' कहते है। यदि स्कोर ड्यूस होता है और 'क' एक पोइन्ट जीत जाता है। जिसे 'एडवान्टेज इन' कहते हैं और उसके बाद का यदि वह पोइन्ट हार जाता है तो स्कोर दुबारा ड्यूस हो जाता है। इस प्रकार जब तक 'क' या 'ख' कम से कम दो पोइन्ट अधिक न बना पावे ड्यूस ही रहता है और दो पोइन्ट बनाने के बाद गेम हो जाता है।

३. सैट

यदि कोई खिलाड़ी छः गेम जीत जाता है तो वह सैट जीत जाता है। यदि पांच गेम दोनों खिलाड़ियों ने जीत लिए हों, उसे फाइव ऑल कहते हैं। सैट जीतने के लिए एक खिलाड़ी को दूसरे खिलाड़ी से दो गेम अधिक जीतने होते हैं।

मैच (प्रतियोगिता)

एक मैच में अधिक से अधिक पांच सैट होने चाहियें। औरतों के लिए अधिक से अधिक ३ सैट होने चाहियें। प्रतियोगिताओं में जिन्हें टूर्नामेंट कहते हैं, सैट का निर्णय पहले से ही कर लिया जाता है। प्रायः ३ सैट के ऊपर ही मैच का निर्णय किया जाता है।

डबल्स-गेम (युग्मक खेल)

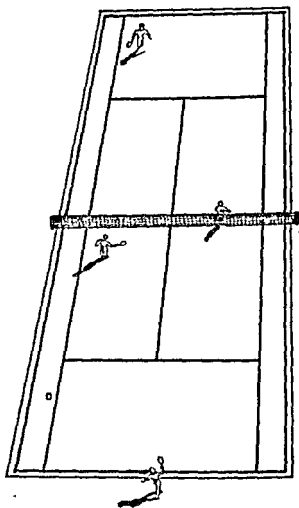
डबल्स-गेम के लिए कोर्ट कितना बड़ा होना चाहिये, यह चित्र नं० २ में दिखाया गया है। सर्विस और साइड पसन्द करने का निर्णय टौस से ही होगा तथा दोनों ओर दो-दो खिलाड़ी खेलेंगे। एक तरफ के दो खिलाड़ियों को पेयर कहते हैं।

पहले सर्विस करने के लिए इस बात का निर्णय कर लेना चाहिये कि पेयर में से कौन सा खिलाड़ी सर्विस करेगा। विपक्षी-पेयर इस बात का निर्णय करेगा कि दूसरे गेम में उनमें से कौन सर्विस करेगा। यदि 'क' और 'ख' ने पहले गेम में टौस जीत ली हो और यह निर्णय कर लिया हो कि उनका पेयर सर्विस करेगा और 'क' पहले गेम में सर्विस करने का फैसला करे तो 'अ' दूसरे गेम में, 'ख' तीसरे गेम में सर्विस करेगा तथा 'ब' चौथे गेम में। आगे दूसरे गेमों में इसी तरह यह चक्कर चलता रहेगा, जब तक कि सैट पूरा नहीं हो जाता। नये सैट के लिए दुबारा ऐसे ही खेला जायेगा। यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी के न होने पर भी सर्विस करेगा तो इस बात के मालूम होने के बाद ही, जिसकी बारी होगी उसको सर्व करने के लिए गेंद दे दी जायेगी। यदि इससे पहले कोई पाइन्ट स्कोर हुए हैं तो वह वैसे ही रहेंगे।

पेयर को यह निर्णय कर लेना चाहिए कि कौन-सा खिलाड़ी कौन-सी कोर्ट में खड़ा होकर, लेफ्ट-कोर्ट में या राइट कोर्ट की ओर से सर्विस करेगा या सर्विस को लेगा। जब तक सैट पूरा नहीं होगा, वह अपने कोर्ट नहीं बदल सकेंगे, जैसा कि नियम नं० ३४ में दिया गया है और चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

यदि सर्विस लेने में कोई गलती हो जाएगी तो वह तुरन्त ही ठीक कर ली जायेगी।

(चित्र ६)

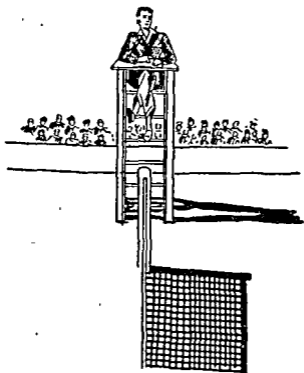
युग्मक (डबल्स) खेल में खिलाड़ियों के खड़े होने का स्थान।

गेंद को विपक्षी-प्लेयर एक छोड़कर स्ट्राइक करेंगे। अगर 'क' ने गेंद की सर्विस की है और 'ख' ने सर्विस ली है तो 'ख' उसे 'ग' की तरफ लौटाएगा

और 'ख' के रिटर्न करने के बाद 'ब' उसे रिटर्न करेगा, जैसा कि नियम नं० ३८ में दिया गया है।

अम्पायर या रेफ्री (खेलपंच)

अम्पायर का फैसला अन्तिम होगा। अपील केवल नियमों के उल्लंघन करने पर की जाती है।

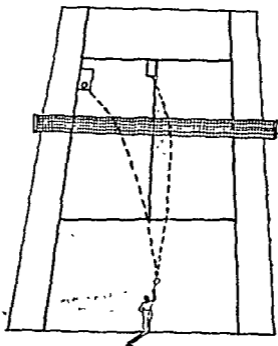
रेफ्री अंधेरे या खराब मौसम होने पर खेल को मुल्तवी कर सकता है। खेल के दुबारा शुरू होने पर खिलाड़ी अपने पहले वाले स्थान लेकर खेल आरम्भ करेंगे, जैसा कि नियम नं० २६ में दिया गया है।

रेफ्री के बैठने के लिए एक सीढ़ी लगी हुई ऊँची कुर्सी होती है, जो कि नैट के बाईं तरफ के पोस्ट के पास रखी हुई होती है। इस पर बैठकर अम्पायर

(चित्र ७)

अम्पायर (खेलपंच) के बैठने का स्थान।

बडी सुगमता से खेल को देख सकता है, जैसा कि चित्र नं० ७ में दिखाया गया है।

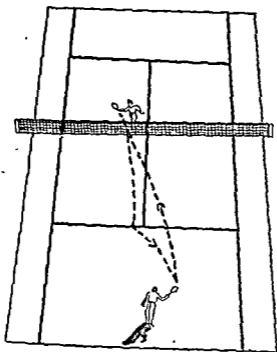
कैसे सीखें ?

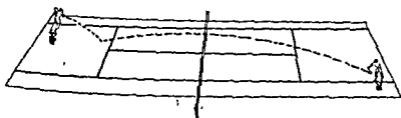
टैनिस सीखने के लिए सबसे पहले सर्विस देने का अभ्यास करना चाहिये। अभ्यास के लिए विपक्षी की कोर्ट में कोई वस्तु रखकर उसका लक्ष्य करें

(चित्र ८)

सर्विस करने का अभ्यास।

गेंद उस लक्ष्य के पास पहुँचाने का अभ्यास करना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ८ में दिखाया गया है।

इसके बाद वौली फेंकने का अभ्यास करना चाहिए। जिस चोट से गेंद को बगैर टिप्पा खिलाए विपक्षी के कोर्ट में वापिस की जाये, उसे वौली कहते हैं। एक खिलाड़ी नैट के एक ओर दूसरा, दूसरी ओर खड़ा हो जाये।

पहला खिलाड़ी गेंद को ड्राइव करे और दूसरा गेंद को वापिस करते समय

(चित्र ९)
वौली का अभ्यास।

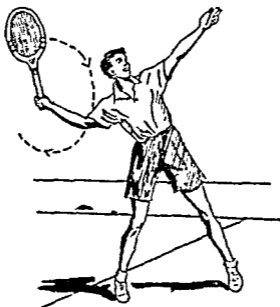
उसे वौली में बदल दे। इस प्रकार इसका अभ्यास करना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ९ में दिखाया गया है।

(चित्र १०)
दाईं और बाईं ओर से ड्राइव का अभ्यास

टेनिस में ड्राइव दो प्रकार के होते हैं, फोरहैण्ड-ड्राइव और बैक-हैंड ड्राइव इनके अभ्यास करने का तरीका चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

का वजन दाए पैर पर पड़ जाता है और इस तरह रैकेट में सारे शरीर की शक्ति लग जाती है। इसका अभ्यास किस प्रकार करना चाहिये, यह चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

वौली

वौली के बारे मे ऊपर लिखा जा चुका है। यह दो प्रकार की होती है, फोरहैन्ड-वौली और बैक-हैण्ड वौली।

(चित्र १४)
स्मैश—स्मैश के लिए तैयारी।

(चित्र १५)
स्मैश—स्मैश लगाने की तैयारी की दूसरी अवस्था।

फोरहैंड-वौली

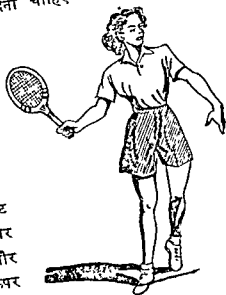
शरीर के पतले हिस्से को नैट की तरफ करके, बायें पैर पर सारा

(चित्र १६)

लौव और रमेश का अभ्यास।

जोर डाल करके फिर रैकेट के गोल हिस्से को कलाई से जरा ऊपर ले जाकर, शरीर का वजन दायें पैर पर डाल देना चाहिए और रैकेट ऊपर से नीचे गोलाई में लाकर, गेंद को शौट लगाना चाहिये, जैसा चित्र नं० १७ में दिखाया गया है। शौट लगाते समय बायें हाथ को सीधा कर लेना चाहिये, जिससे बैलंस कायम रहे।

(चित्र १७)

फोरहैण्ट वाली के लिये तैयारी।

बैकहैण्ड-वौली

इसमें शरीर का पतला भाग नैट की ओर करके बायें पैर पर शरीर का सारा वजन डालना चाहिये और रैकेट का गोल सिरा कलाई के ऊपर की तरफ करके, कलाई सीधी करके गेंद को हिट किया जाता है। उस समय शरीर का वजन बायें पैर से हटकर दायें पैर पर पड़ जाता है, जैसा कि चित्र नं० १८ और १६ में दिखाया गया है।

(चित्र १८)
बैक हैण्ड वौली के लिये तैयार
होने की पहली अवस्था ।

(चित्र १६)
बैक हैण्ड वौली से गेंद खेलने
की दूसरी अवस्था ।

नियम

सिंगल्स-गेम (एकल खेल)

१. इसके लिए कोर्ट समकोण चतुर्भुज के आकार की होनी चाहिये। इसकी लम्बाई ७८ फुट और चौड़ाई २७ फुट होनी चाहिये। ठीक बीच में नैट (जाल) होना चाहिये, जो इसको दो भागों में विभाजित करेगा। नैट एक सूती या धातु की रस्सी से नीचे लटकाया जायेगा। जिसका व्यास ½ इंच होगा। जिसके सिरे दो पोस्टों के ऊपर बांधे जायेंगे। जिनकी ऊंचाई ३ फुट ६ इंच होगी, जो कोर्ट से तीन-तीन फुट दोनों ओर बाहर निकले हुए होंगे। बीच में नैट की ऊँचाई ३ फुट होगी, जहां एक स्ट्रैप (पट्टी) है जो २ इंच चौड़ी होगी, इसे कस कर जमीन में गाड़ दिया जाएगा। रस्सी

ो २ या २½ इंच चौड़े टेप से ढांप दिया जाएगा। दोनों तरफ लाइनें खिंची ई होंगी, जिन्हें बेस-लाइन और साइड-लैन कहा जायेगा। नैट के २१ फुट ासले पर नैट के दोनों ओर सर्विस-लाइन खींची जायेगी। नैट और सर्विस-ाइन के बीच की जगह को दो बराबर हिस्सों में विभाजित करके दो सर्विस ोर्टस् बनाई जायेंगी। बेस लाइन के बीचो-बीच एक २ इंच चौड़ी और ४ ंच लम्बी सेन्टर मार्क की रेखा होगी। बेस-लाइन को छोड़कर जिसकी ोटाई ४ इंच होगी, बाकी रेखाओं की मोटाई १ या २ इंच से ज्यादा नहीं ोगी।

२. कोर्ट से स्थाई गड़े हुई या रखी हुई वस्तुओं में नैट, पोस्ट, रस्सी, ट्रेप और बैण्ड के अतिरिक्त देखने वालों की कुर्सियाँ और अम्पायर की कुर्सी इत्यादि सब सम्मलित होंगे।

३. गेंद एकसार और गोल होगी तथा इसमे कोई सिलाई नहीं होगी। गेंद का व्यास २½ इंच से लेकर २⅝ इंच तक होगा। गेंद को १०० फुट की ऊँचाई से गिराया जाये तो वह टिप्पा खाने के बाद ५३ इंच से कम और ५८ फुट से अधिक नही उछलनी चाहिए। यदि गेंद को १८ पौंड से दबाया जाए तो इसमें ०.२६५ इंच से लेकर ०.२९० तक से अधिक खराबी पैदा नहीं होनी चाहिए।

४. खिलाड़ी एक-दूसरे के सामने खड़े होंगे और बीच में नैट होगा। जो खिलाड़ी सर्वप्रथम गेंद दूसरे खिलाड़ी की ओर फेंकेगा उसे सर्वर कहा जाएगा और दूसरे को रिसीवर।

५. साइड चुनने तथा सर्वर बनने का फैसला टौस से किया जायेगा। टौस जीतने वाले खिलाड़ी को अधिकार होगा कि वह यह खुद चुने या इसको अपने विपक्षी पर छोड़ दे :—

(१) सर्वर या रिसीवर बनना टौस जीतने वाले के विपक्षी को साइड का चुनने हक होगा।

(२) साइड चुनने पर रिसीवर या सर्वर बनने का अधिकार विपक्षी खिलाड़ी को होगा।

६. सर्विस करने का यह तरीका है कि सर्वर बेस लाइन के बाहर दोनों पैर करके और सेन्टर मार्क की लाइन के पास खड़ा हो जायेगा। सर्वर हाथ से गेंद उपर उछाल कर इसे रैकेट से हिट करेगा। हाथ से उछालने के बाद गेंद को जमीन पर टिप्पा नहीं खाना चाहिए। रैकेट के गेंद लगने के बाद सर्विस पूरी हो जायेगी। यदि किसी खिलाड़ी के एक ही हाथ है तो वह रैकेट से भी गेंद ऊपर उछाल सकता है।

७. गेंद को सर्व करते समय सर्वर को निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना होगा :—

(१) उसे न तो चलने की अनुमति होगी न दौड़ने की और न ही जिस स्थान पर वह खड़ा है, उस स्थान से हटने की।

(२) उसे जमीन पर से दोनों पैर उठा कर उचकने की भी अनुमति नहीं होगी।

(३) बेस लाइन से उसके पैर नहीं छूने चाहियें।

८. सर्विस देते समय सर्वर राइट या लेफ्ट कोर्ट के पीछे एक को छोड़ कर तीसरी दफा खड़े होंगे, जहाँ पहले पहली सर्विस के समय सर्वर खड़ा था, उसी स्थान से यह क्रम आरम्भ होगा। गेंद नेट को पार कर सर्विस कोर्ट या उसकी किसी लाइन के अन्दर टिप्पा खाकर रिसीवर के पास पहुँचाई जायेगी।

९. यदि सर्वर ने नियम नं० ६, ७ या ८ को तोड़ा हो और यदि गेंद हाथ से उछलने के बाद रैकेट से यह उस गेंद को हिट न लगा पाया हो और यदि गेंद किसी स्थाई गड़ी हुई वस्तु (जिसमें नेट, स्ट्रैप, बैंड सम्मिलित हैं) से टकरा जाये तो सर्विस को गलत माना जाएगा।

१०. अगर पहली गलती हो तो सर्वर दुबारा सर्विस कर सकता है, पर स्थान वही होना चाहिए जहाँ पहले खड़े होकर उसने पहली सर्विस की थी। यदि उसने गलत तरफ खड़े होकर सर्विस की होगी, तो वह ठीक तरफ खड़े हो कर दुबारा सर्विस कर सकता है। पहली सर्विस की गलती, यदि दूसरी सर्विस के बाद बताई जाये तो उसे नहीं माना जायेगा।

११. जब तक रिसीवर तैयार न हो सर्वर सर्विस नहीं करेगा। यदि

रिसीवर सर्विस को वापिस करे तो उसे तैयार समझा जाएगा। यदि गेंद वापिस करने पर भी रिसीवर यह कहे कि वह तैयार नही था तो उसकी बात को नहीं माना जाएगा, क्योंकि उसने गेंद वापिस की है और गेंद ने जमीन पर टिप्पा नहीं खाया है।

१२. जहाँ नियमों के अनुसार लैट घोषित किया जायेगा वहाँ उसका अर्थ यह समझा जाएगा :—

(१) यदि सर्विस के बारे में कहा गया है तो सर्विस दुबारा की जायेगी।

(२) यदि दूसरी परिस्थिति में कहा गया हो तो वह पौइंट दुबारा खेला जायेगा।

१३. सर्विस के लिए लैट कब घोषित किया जाएगा ?

(१) यदि गेंद सर्व करने के बाद नैट, स्ट्रैप या बैंड से छू जाए, पर वैसे ठीक होती हो या स्ट्रैप नैट आदि को छूकर रिसीवर या उसके कपड़ों से छूकर जमीन पर टिप्पा खाती हो।

(२) यदि सर्विस या गलती रिसीवर के तैयार न होने पर की गई हो, जैसा नियम ११ में दिया हुआ है। लैट घोषित करने पर वह सर्विस नहीं गिनी जायेगी और सर्वर दुबारा सर्व करेगा, पर लैट कहने से पहले की गई गलती माफ नहीं की जाएगी।

१४. पहले गेम के समाप्त हो जाने पर रिसीवर सर्वर बन जायेगा और सर्वर रिसीवर। बाकी गेमों में भी एक को छोड़ कर इसी तरह बारी पलटती होगी। यदि एक खिलाड़ी बारी के बिना ही सर्व करता है तो गलती मालूम होते ही जिस खिलाड़ी की बारी थी, वह सर्व करेगा लेकिन इस दौरान मे जितने पौइंट स्कोर किये गये हों वह वैसे के वैसे ही रहेंगे। यदि यह गलती [illegible] म समाप्त हो जाए, सर्विस की बारी नहीं पलटी जायेगी [illegible] हीं माना जायेगा।

१५. सर्विस करने के बाद गेंद इन-प्ले हो जाती है और तब तक इन-प्ले

रहती है जब तक लैट कोई गलती या किसी पौइन्ट का निर्णय नहीं हो जाता।

१६. सर्वर पौइन्ट कब जीतेगा ?

(१) यदि सर्व की हुई गेंद रिसीवर से या उसके कपड़ों से जमीन में टिप्पा खा जाए।

(२) यदि रिसीवर नियम १८ के अनुसार पोईंट हार जाए।

१७. यदि सर्वर दो लगातार सर्विसों में गलतियाँ करे या नियम १८ के अनुसार पौइन्ट हारे तो रिसीवर पौइन्ट जीत जाता है।

१८. खिलाड़ी पौइन्ट कब हारता है :—

(१) यदि गेंद को वापिस करने के बाद गेंद बिना टिप्पा खाये नैट को पार नहीं कर पाती और सर्विस करने के बाद उसकी कोर्ट में गेंद एक से अधिक बार टिप्पा खा जाती है।

(२) गेंद को इतनी जोर से हिट किया जाये कि कोर्ट की लाइनों से बाहर जाकर टिप्पा खाये अथवा गुड रिटर्न न हो।

(३) कोर्ट से बाहर खड़े होकर इतना ऊँचा उछाला जाये और वह विपक्षी के कोर्ट में टिप्पा न खाये।

(४) यदि गेंद को एक बार से अधिक बार हिट किया जाये, जिसे डबल-हिट कहते हैं।

(५) यदि खिलाड़ी का शरीर, उसके कपड़े और रैकेट नैट के किसी हिस्से से छू जायें या विपक्षी के कोर्ट की जमीन से छू जायें।

(६) यदि खिलाड़ी गेंद को नैट पार करने से पहले ही हिट लगा दे।

(७) यदि गेंद उसके कपड़े या शरीर के किसी हिस्से से छू जावे।

(८) यदि गेंद को हिट लगाने के बाद रैकेट हाथ से छूट जावे।

१९. यदि कोई खिलाड़ी जान-बूझकर विपक्षी को गेंद रिटर्न करने में बाधा पहुँचाता है तो अम्पायर विपक्षी को एक पौइन्ट दे देगा। यदि यह रुकावट जान-बूझकर नहीं की गई है तो वह पौइन्ट दुबारा खेला जायेगा।

२०. यदि गेंद लाइन के ऊपर पड़े तो उसको कोर्ट के अन्दर ही माना येगा।

२१. यदि गेंद किसी स्थाई गड़ी हुई चीज़ अर्थात् परमानेन्ट फिक्स्चर से प्पा खाने से पहले ही टकरा जाये तो खेलने वाला पोइंट हार जायेगा।

२२. गुड रिटर्न किसे कहते हैं ?

(१) यदि खिलाड़ी अपने कोर्ट में गेंद के दो टिप्पे खाने से पहले ही रैकेट ऐसी हिट लगाये कि नैट पार करके उसके विपक्षी के कोर्ट के अन्दर ही प्पा खाये।

(२) यदि गेंद नैट के बीच में स्ट्रेप को छूते हुये विपक्षी की कोर्ट में जा र टिप्पा खाये।

(३) यदि टिप्पा खाने के बाद गेंद नैट से ऊंची उछल कर विपक्षी को र्ट की ओर उछले और खिलाड़ी बिना नैट को छूये, नैट के पास पहुँच कर, द पर हिट लगाये पर किसी दशा मे विपक्षी के कोर्ट को न छूए।

(४) यदि गेंद नैट के पोस्ट से बाहर आ रही हो, उस पर इस प्रकार हिट गाई जाये कि नैट से जरा ऊपर होकर विपक्षी के कोर्ट में टिप्पा खाये।

(५) खिलाड़ी अपनी कोर्ट से गेंद को वापिस या रिटर्न करके स्वयं गेंद साथ-साथ नैट पर आ जाये।

(६) यदि खिलाड़ी ऐसी गेंद को वापिस करने मे सफल हो जाए जो उस ी कोर्ट में पड़ी हुई दूसरी गेद पर टिप्पा खाने के बाद उछले।

२३. यदि खिलाड़ी के खेलने में ऐसे कारणों से बाधा पहुँची हो जो सके वस से बाहर हों तो पौइन्ट दुबारा खेला जायेगा।

२४. यदि खिलाड़ी पहला पौइन्ट जीतता है तो उसे १५ कहा जायेगा। सरे पोइंट के जीतने पर ३० और तीसरे पोइन्ट जीतने पर-४० और चौथे ौइन्ट जीतने पर गेम कहा जायेगा।

यदि दोनों खिलाडी ३ पौइन्ट जीते हैं तो स्कोर को ड्यूस कहा जायेगा। '' पौइंट जो खिलाड़ी जीतेगा तो उस खिलाड़ी को सर्विस के लिए फायदा

रहेगा। यदि वही खिलाड़ी अगला पौइन्ट जीतेगा तो वह गेम जीत जायेगा यदि दूसरा खिलाड़ी अगला पौइन्ट जीत जायेगा तो फिर ड्यूस हो जायेगा और इसी प्रकार खेल चलता रहेगा। जब तक कि दोनों खिलाड़ियों में से कोई खिलाड़ी लगातार दो पौइन्ट न बना ले।

२५. जो खिलाडी छः गेम जीत जायेगा वह सैट जीत जायेगा परन्तु उसे दूसरे खिलाड़ी दो गेम से अधिक बनाने पड़ेंगे। जब तक यह दो गेम से नहीं जीतता, सैट समाप्त नहीं किया जायेगा।

२६. खिलाड़ी सैट में पहले, तीसरे और एक छोड़ कर पाँचवें गेम में अपने साइड बदलते रहेंगे। यदि सैट में गेम बराबर हों तो अगले सैट के पहले गेम तक खिलाडी साइड नही बदलेंगे।

२७. मैच में ज्यादा से ज्यादा ५ सैट होंगे। स्त्रियों के लिए ३ सैट होंगे।

२८. इन नियमों में जहाँ स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लिखा हुआ है, उसको छोड़ कर बाकी नियम पुरुषों और स्त्रियों के लिये एक-से होंगे।

२६. उन मैचों में जहां अम्पायर (रेफरी) नियुक्त किये जाते हैं उनका निर्णय अन्तिम होगा और दोनों खिलाड़ियों को मान्य होगा। यदि नियमों के विषय में कोई गलतफहमी होगी तो रेफ्री का निर्णय अन्तिम होगा।

रेफ्री अगर चाहे तो मैच को मुल्तवी कर सकता है। यदि अन्धेरा हो या मौसम खराब हो तो वह खिलाड़ियों की स्वीकृति से ऐसा हो कर सकेगा।

३०—खेल लगातार खेला जायेगा, जब तक कि समाप्त न हो जाये। यदि मैच खेलने के स्थान पर गर्मी बहुत अधिक हो तो तीसरे सैट के बाद पुरुष और दूसरे सैट के बाद स्त्रियाँ १० मिनट का विश्राम ले सकती हैं। यदि खिलाड़ियों के कारण खेल आरम्भ होने में देर हो जाये तो रेफ्री जब तक चाहे, खेल मुल्तवी कर सकता है। इस शर्त में खिलाड़ी खेल के बारे में पूछताछ कर सकता है। यह नियम पूर्णरूप से लागू होगा और जो खिलाड़ी इसको नहीं मानेंगे, अम्पायर उनको मुल्तवी कर सकता है, पर इससे पहले खिलाड़ी को एक बार खबरदार करना होगा।

डबल्स-गेम (युग्मक खेल)

३१—ऊपर लिखे नियम डबल्स गेम के लिये भी लागू होंगे। निम्नलिखित नियम केवल डबल्स के लिये हैं:—

३२—डबल्स गेम के लिए कोर्ट ३६ फुट चौड़ी होगी और सिंगल्स कोर्ट के दोनों ओर ४½ फुट जगह फालतू होगी।

३३—सर्व करने की बारी के विषय में सैट के आरम्भ करने से पहले ही निर्णय कर लिया जायेगा।

जो पेयर पहले सर्व करेगा वह इस बात का निर्णय करेगा कि उसका कौन सा साथी सर्व करेगा और इसी प्रकार दूसरे गेम में विपक्षी पेयर यह निर्णय करेगा कि कौन सा साथी सर्व करेगा। पहले गेम में जिस पेयर के साथी ने सर्व किया था वही तीसरे गेम में भी सर्व करेगा। उस पेयर का साथी, जिसने दूसरे गेम में सर्व किया था, चौथे गेम में सर्व करेगा और इसी प्रकार क्रम चलता रहेगा, जब तक खेल समाप्त नहीं हो जाता।

३४—सर्विस लेने वाले खिलाड़ियों की बारी निम्नलिखित तरीके से आयेगी:—

जिस पेयर के साथी ने पहले गेम की सर्विस ली है वह यह फैसला करेगा कि उसका कौन सा साथी सर्विस लेगा और वही साथी तीसरे और पांचवे गेम की सर्विस लेगा। विपक्षी पेयर भी इसी प्रकार यह निर्णय करेगा कि दूसरे और चौथे गेम में कौन सा साथी सर्विस रिसीव करेगा। प्रत्येक गेम में पेयर बारी-बारी सर्विस लेंगे।

३५—यदि किसी पेयर का साथी बिना बारी आये सर्व करेगा और यह गलती बाद में जल्दी ही मालूम पड़ जायेगी, तो इसे ठीक कर दिया जायेगा और जितने पोइन्ट हुए हैं वैसे ही रहेंगे। यदि इससे पहले गेम समाप्त हो जायेगा तो अगले गेम में सर्व करने वाला रिसीव करेगा।

३६—यदि गेम के दौरान में रिसीवर सर्विस बदल देते हों तो गेम के अन्त तक वह बदली रहेगी लेकिन पेयर अपनी पहली बारी दूसरे गेम के शुरू होने पर लेंगे, जिस गेम में वे रिसीवर थे।

सर्विस कब गलत मानी जायेगी?

३७—सर्विस गलत मानी जायगी, यदि नियम नं० ९ को तोड़ा गया हो।

यदि गेंद सर्व करने वाले के साथी से छू जाएगी या उसके कपड़ों या रैकेट से छू जाएगी तब भी सर्विस को गलत माना जाएगा। यदि गेंद रिसीवर के साथी के कपड़े या उसके रैकेट से छू जायेगी तब भी सर्विस गलत मानी जायेगी। यदि नियम १३ (१) के अनुसार सैट नहीं दिया गया हो, तब भी सर्विस को गलत माना जायेगा।

३८—गेंद को विपक्षी पेयर एक छोड़कर स्ट्राइक करेंगे अथवा सेन में और दूसरा पेयर भी इसी प्रकार खेलेगा। यदि कोई खिलाड़ी इस नियम के विरुद्ध गेंद को छू देगा तो उसके विपक्षी पेयर को १ पौइन्ट मिल जायेगा।

मैच के लिए खिलाड़ी किस तरह ड्रो से चुने जाते हैं ?

मैच के लिए जितने खिलाड़ी प्रार्थना-पत्र देते हैं वे अलग-अलग कार्ड पर लिख लिए जाते हैं तथा एक हैट में रख दिए जाते हैं। उसमें से एक-एक कार्ड उठा कर जिस तरह वह निकले हैं, लिस्ट बना ली जाती है।

ड्रो निकालने का तरीका

एन्ट्री का नम्बर २, ४, ८, १६, ३२, ६४ इत्यादि होगा। ऐसी सारी एन्ट्री पहले राउन्ड में निकाल ली जायेंगी और कई राउन्ड के बाद दो खिलाड़ी या दो पेयर फाइनल के लिए छोड़ दिए जायेंगे। मान लो ८ खिलाड़ियों ने खेल के लिए प्रार्थना पत्र दिए हैं तो निम्नलिखित तरीके के अनुसार हैट से परचे निकाले जायेंगे और इस प्रकार फाइनल मैचों में जो जीतेगा उसे चैम्पियन कहा जायेगा।

पहला राउन्ड दूसरा राउन्ड फाइनल विनर

टेबल-टैनिस

टेवल-टैनिस

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

टेवल-टैनिस एक लकड़ी की मेज़ पर बीच मे एक छोटा-सा नैट (जाल) लगाकर टैनिस की तरह खेला जाता है। इसी लिए इसे टेवल-टैनिस कहते हैं। इसका वल्ला बहुत छोटा होता है। जिसे वैट कहते है। इसकी गेंद भी बहुत छोटी और हल्की सेलोलाइट की बनी हुई होती है। इसमें दो या चार खिलाड़ी भाग ले सकते है। यह खेल वड़े कमरे (हौल) में खेला जाता है।

टेवल-टैनिस पहले-पहल कव और कहाँ खेला गया ? इस विषय में कोई ठीक-ठीक नहीं कह सकता। कुछ विशेषज्ञों के विचार में यह खेल भी सर्वप्रथम सन् १८८० में इंगलैंड में खेला गया। यह खेल और खेलों की भाँति अधिक प्राचीन नहीं है, पर सन् १८६० में यह खेल वहाँ काफी प्रचलित था और इसे पिंग-पौंग कहते थे।

सन् १६०६ से सन् १६२२ तक इस खेल मे कोई प्रगति नही हुई। लेकिन सन् १६२६-२७ में 'इंगलिश टेवल-टैनिस एसोसिएशन' का निर्माण हुआ और इसके सर्वप्रथम नियम वनाए गये। इसके वाद यह खेल वहुत लोक-प्रिय हो गया और संसार के दूसरे देशों मे भी फैल गया। तत्पश्चात् 'अन्तर्राष्ट्रीय टेवल-टैनिस' का निर्माण हुआ और अव उसके विभिन्न देश सदस्य हैं।

प्रत्येक देश में 'टेवल-टैनिस एसोसिएशनो' का निर्माण हो चुका है और वहाँ 'प्रान्तीय एसोसिएशनें' भी वन चुकी हैं। भारत में भी एक 'अखिल भारतीय टेवल टैनिस एसोसिएशन' वन चुकी है और यहाँ यह खेल काफी लोक-प्रिय वन चुका है। यहाँ के खिलाड़ी कई वार अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग ले चुके हैं और उन्हें काफी सफलता भी मिली है।

आवश्यक वस्तुएँ

कपड़े

इस खेल को खेलने के लिए सफेद या हल्के रंग के कपड़े पहनने चाहिए, क्योंकि गेंद का रंग भी सफेद होता है और सफेद कपड़े पहनने से विपक्षी खिलाड़ी को गेंद साफ नही दिखाई पड़ेगी।

खिलाड़ियों को रंगीन कमीज पहननी चाहिए और यदि स्वेटर या और कोई दूसरा कपड़ा पहना जाए तो वह भी इसी रंग का होना चाहिए।

खिलाड़ियों को इस खेल में काफी दौड़ना पड़ता है इसलिए रबड़ के सोल (तले) के जूते पहनने चाहियें।

बैट

बैट किसी भी आकार, वजन या वस्तु का हो सकता है, लेकिन ऐसी वस्तु का बना हुआ नहीं होना चाहिये कि जिसमें चमक हो। यह सफेद या हल्के रंग का भी नहीं होना चाहिये। बाजार मे हर प्रकार के छोटे-बड़े टेबल-टैनिस बैट मिल सकते हैं।

सर्वप्रथम जिस बैट से खेला जाता था वह कार्क सेन्डपेयर, या सादी लकड़ी का बना हुआ होता था। आजकल जो बैट सामान्यतः काम में लाया जाता है प्लाईवुड का बना हुआ होता है। उसके ऊपर दानेदार रबड़ चढ़ा हुआ होता है। कही प्लास्टिक के बैट भी काम में लाये जाते हैं। इसका वजन ४½ औंस से ६½ औंस तक का होता है।

खेल सीखने वाले के लिए यह आवश्यक है कि वह बैट पसंन्द करने में इस बात का ध्यान रखे कि किस बैट को वह अच्छी तरह से पकड़ कर गेंद पर शौट लगा सकता है और उंगलियों से अच्छी प्रकार पकड़ सकता है।

यदि बैट लचकदार होगा तो उस पर अधिक देर तक गेंद टिक सकेगी। यदि बैट कठोर होगा तो उस पर गेंद नही टिक सकेगी। बैट छाँटते समय इस बात पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

टेबल-टैनिस के बैट को टैनिस के रैकेट की भाँति पकड़ते हैं। क्योंकि इस बैट का हैंडिल (हत्था) बहुत छोटा होता है। पिछली तीन उंगलियों से इसे

पकड़ना चाहिए और पहली उंगली तथा अंगूठे से इसके गोल हिस्से को पकड़ना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १ और २ में दिखाया गया है।

(चित्र १)

बैट पकड़ने का सही तरीका।

गेंद

गेंद गोल होती है और इसका वृत्त ४½ इंच से कम तथा ४¾ इंच से अधिक नहीं होना चाहिये। गेंद सफेद सलोलाइट की बनी हुई होती है। इसका

(चित्र २)

बैट पकड़ने का सही तरीका।

वजन कम से कम ३७ ग्रेन अथवा २·४० ग्राम और अधिक से अधिक ३९ ग्रेन या २·५३ ग्राम होना चाहिए। खेल सीखने वाले खिलाड़ियों को चाहिये

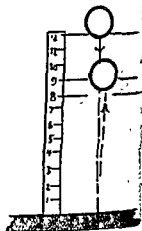
(चित्र ३)

गेंद और सर्विस के लिये हाथ पर गेंद रखने का तरीका।

कि वे एसोसिएशन की मोहर लगी हुई गेंद को ही खरीदें। इससे अभ्यास करने में सहायता मिलेगी। गेद को चित्र नं० ३ में दिखाया

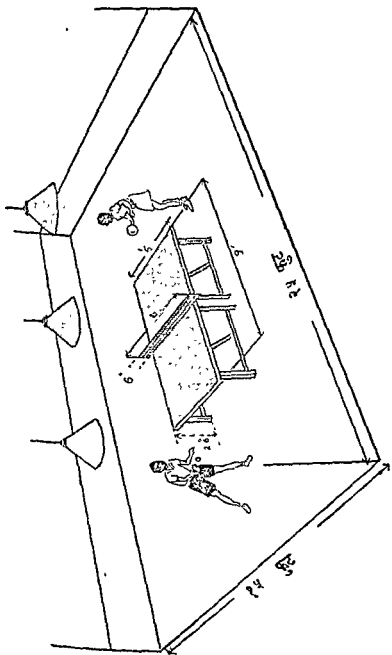
टेबल अथवा मेज़

मेज के ऊपर तख्ता कम से कम ¾ इंच और और अधिक से अधिक १ इंच मोटा होना चाहिये। अन्तर्राष्ट्रीय मैचों में प्राय; ¾ इंच मोटाई वाले तख्ते की मेज काम में लाई जाती है।

मेज का तख्ता काफी मजबूत और चिकना होना चाहिये। यह आवश्यक नहीं कि मेज लकड़ी ही की बनी हुई हो। प्लास्टिक या लोहे की मेजें भी काम में लाई जा सकती हैं, पर शर्त यह है कि गेंद को इस तख्ते पर १२ इंच की ऊँचाई से छोड़ा जाए तो गेंद को टिप्पा खाने के बाद कम से कम ८ इंच और अधिक से अधिक ९ इंच ऊँचा उछालना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया गया है। मेज की लम्बाई-चौड़ाई, जैसा कि नियमों मे दिया गया है उनके अनुकूल होनी चाहिये।

(चित्र ४)

गेंद को टिप्पा खिला कर टेस्ट करने का तरीका

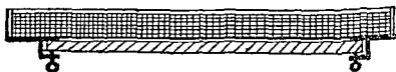
मेज का रंग गहरा हरा होना चहिये. और उस पर से सेलूलोज का रोगन होना चाहिये। लगातार काम में आने के कारण इसके तख्ते की चमक और इस पर किये गये पेन्ट के खराब हो जाने का डर होता है। यदि चमक और रंग खराब हो जा तोये इस पर दुबारा रंग करवा लेना चाहिए।

मेज के तख्ते की लम्बाई ९ फुट और चौड़ाई ५ फुट की होनी चाहिये। जमीन से तख्ते के ऊपरी हिस्से तक की ऊँचाई २½ फुट होनी चाहिए। तख्ते के चारों तरफ ¾ इंच मोटी एक सफेद रेखा खींची जानी चाहिये और डबल् खेल के लिये बीचो-बीच एक ⅛ इंच मोटी रेखा भी खीचनी चाहिये, जैसाकि चित्र नं० ५ में दिखाया गया है। लम्बाई की ओर से ४½ फुट पर एक नेट (जाल) लगाना चाहिए, जिसकी ऊँचाई तख्ते से ६ इंच होनी चाहिए, जैसा चित्र नं० ५ में दिखाया गया है।

(चित्र ५)

टेबल-टैनिस की मेज तथा खेलने का कमरा।

चौड़ाई वाली दोनों तरफों पर खिलाड़ी खड़े होकर मेज पर गेंद को टिप्पा खिलाकर नैट के दूसरी तरफ पहुँचाते हैं, जहाँ से विपक्षी खिलाड़ी उसे वापिस करता है और इसी प्रकार खेल का क्रम चलता रहता है।

नैट (जाल)

नैट ६ इंच चौड़ा और ६ फुट लम्बा होना चाहिए। इसके दोनों ओर नैट पोस्टों के लिए खोल बना हुआ होता है और इनकी मोटाई ½ इंच होती है। नैट को मेज पर लगाने के लिए पहले दोनों नैट-पोस्ट नैट के खोल में चढ़ा लिये जाते हैं उसके बाद एक नैट-पोस्ट को सीधा खड़ा करके मेज के नीचे स्क्रू से कस दिया जाता है। नैट के नीचे के हिस्से को एक डोरी से बाँध कर कस

(चित्र ६)
टेबल-टैनिस का जाल

दिया जाता है। फिर दूसरे सिरे को भी इसी प्रकार लगा दिया जाता है जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। नैट के ऊपर एक फीता लगा कर, बीच में एक मजबूत डोरी डालकर बांधा जाता है। इस प्रकार नैट को बाँधने पर नैट अपनी जगह से नहीं हिल पाता। नैट के ऊपर का भाग पूरी तरह से खिचा रहता है।

फर्श या फ्लोर तथा प्लेइंग एरिया (खेल का क्षेत्र)

फर्श ऐसा होना चाहिए जिस पर मेज रखने पर फिसल न सके। इसलिये प्रायः लकड़ी के फर्श पर ही यह खेल खेला जाता है। लकड़ी का फर्श भी इस प्रकार का नहीं होना चाहिये कि खेलते समय खिलाड़ी इस पर फिसल जाये। यदि फर्श पर लीनों की चटाई बिछा दी जाये या फर्श टाइलों का बना होगा तो फिसलने का डर रहेगा।

खेल सीखने वालों को सर्वप्रथम खेल आरम्भ करने पर इस बात की तमीज नही हो पाती कि फर्श का खेल पर कितना बुरा प्रभाव पड़ता है पर अभ्यास करने के बाद उन्हें इसका अन्तर मालूम पड़ने लगता है।

प्राय: फर्शों की लम्बाई २५ फुट और चौड़ाई १५ फुट की ही होती है। लम्बाई की तरफ मेज से लेकर दीवार से कम से कम ८ फुट का फासला छोड़ा जाता है, और चौड़ाई की तरफ पाँच फुट जगह छोड़ी जाती है। इस क्षेत्रफल के बड़े कमरे प्रायः क्लबों में ही बनाये जाते है, परन्तु 'अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं' में फर्श ३९ फुट लम्बे और १९½ फुट चौड़े होने चाहियें। स्त्रियो की प्रतियोगिताओं में फर्श ३६ फुट लम्बा और १८ फुट चौड़ा होना चाहिए।

इसको प्लेइंग-एरिया अथवा खेलक्षेत्र कहते हैं। फर्श पर यानी प्लेइंग एरिया में इस प्रकार का रंग करना चाहिए कि न तो वह सफेद हो, न चमकदार हो। बीच की श्रेणी का कोई और रंग प्रयोग किया जा सकता है। क्योंकि हल्के रंग का या सफेद रंग का फर्श होने पर गेंद का साफ-साफ दिखाई देना कठिन हो जाता है। दीवारों पर भी बीच के दर्जे का गाढा रंग करना चाहिये। यदि सारी दीवारों पर इस प्रकार का रंग करने पर दीवारें भद्दी लगती हों तो दीवार पर फर्श से ४ या ५ फुट तक इस तरह का रंग करना चाहिये। इसके ऊपर की ओर हल्का रंग किया जा सकता है।

प्रकाश

यह खेल बड़े-बड़े कमरों में ही खेला जाता है और खेलने का समय प्रायः शाम को ही होता है। वैसे यदि यह खेल दिन में भी खेला जाए तो कमरे में इतना प्रकाश नहीं होता कि इस खेल को सुगमता से खेला जा सके। दूसरे प्रत्येक देश का जलवायु एक-दूसरे से भिन्न होता है। कई स्थानों पर तो दिन में भी खराब मौसम होने के कारण कम प्रकाश होता है। इसलिए खेल में अच्छे प्रकाश का प्रबन्ध करना आवश्यक है।

सन् १९२६-२७ में जब सर्वप्रथम इस खेल के नियम बनाए गये थे तब दो साठ-साठ वाट के लैम्प लगाये जाते थे। आजकल १५० वाट से लेकर

२०० वाट के दस या बारह लैम्प लगाए जाते हैं, जिनका बहुत तेज प्रकाश होता है।

यह खेल मेज पर ही खेला जाता है। इसलिए मेज पर काफी तेज रोशनी की आवश्यकता होती है। किसी मामूली कमरे में एक-या दो लैम्प लगाने पर रोशनी की जा सकती है पर उससे मेज पर खिलाड़ियों की परछाइयाँ पड़ने के कारण अन्घेरा होने का डर रहता है। इसलिए मेज के ठीक ऊपर लैम्प लगाकर ही रोशनी करना ठीक रहता है। चित्र नं० ६ में तीन लैम्पों से रोशनी दिखाई गई है और चित्र नं० ७ में उसे अधिक लैम्पों से रोशनी करने का तरीक़ा दिखाया गया है।

(चित्र ७)

खेलने के कमरे में प्रकाश का प्रबन्ध

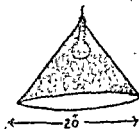
प्रकाश के लिए लैम्प के शेड भी मामूली शेड़ों से बड़े होने चाहियें। चित्र नं० ८ में इस खेल में जिस प्रकार का शेड प्रयोग में लाना चाहिये, दिखाया है। गण लैम्प फर्श से दस फुट ऊंचे लटकाए जाने चाहियें। लैम्प-शेड प्रतिदिन साफ करने चाहियें। इससे तेज प्रकाश होता है।

(चित्र ८)
प्रकाश के लिए बत्ती तथा शेड

खेलें कैसे ?

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, इस खेल में २ या ४ खिलाड़ी भाग ले सकते हैं। यदि दोनों ओर एक-एक खिलाड़ी भाग लेता है तो उसे सिंगल्स गेम (एकल खेल) कहते हैं, यदि दोनों ओर दो-दो खिलाड़ी भाग लेते हैं तो उसे डबल्स गेम (युग्मक खेल) कहते हैं।

एकल खेल (सिंगल्स)

खेल आरम्भ होने से पहले इस बात का निर्णय टौस द्वारा किया जाता है कि कौन-सा खिलाड़ी किस ओर से खेलेगा या पहले सर्विस करेगा। यदि टौस जीतने वाला खिलाड़ी यह निर्णय करे कि वह पहले सर्व करेगा तो दूसरे

खिलाड़ी को यह अधिकार होता है कि जिस ओर से वह खेलना चाहे, उस तरफ से खेले।

सर्विस

यदि टौस जीतने वाला खिलाड़ी इस बात का निर्णय करता है कि पहले वह सर्विस करेगा तो खेल, उसकी पहली सर्विस से आरम्भ हो जायेगा।

(चित्र ९)

लैट सर्विस। दुबारा सर्विस करनी चाहिए।

वह एक हाथ को सीधा करके, हथेली फैलाकर, बीच मे गेंद को रखेगा। उस समय उसकी चारों उँगलियाँ आपस में मिली हुई होनी चाहिएँ और

(चित्र १०)

इस प्रकार की सर्विस से विपक्षी पौइन्ट हार जाता है।

अँगूठा अलग रहना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ३ में दिखाया गया है। उसके बाद उसे उछालकर बैट से शौट मारना चाहिए। शौट मारने पर गेंद को उसके पक्ष की मेज पर टिप्पा खाना चाहिए और टिप्पा खाकर गेंद विपक्षी पक्ष (कोर्ट) पर, नैट के ऊपर होकर, टिप्पा खानी चाहिये। इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि गेंद नैट से टकराकर, विपक्षी की कोर्ट में अवश्य टिप्पा खाए, नही तो सर्व करने वाला पौइन्ट हार जाता है—जैसा चित्र नं० ९ और १० मे दिखाया गया है।

हथेली से गेंद उछालते समय, इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि बैट से गेंद जिस समय टकराये, तो उस समय गेंद मेज के बाहर हो जैसा, कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

लैट सर्विस

यदि सर्विस करते समय, गेंद नैट से छू जाये और वैसे ठीक हो, तो अम्पायर गेंद को लैट घोषित कर देगा और सर्विस दुबारा की जायेगी। यदि गेंद, नैटसे टकरा कर दुबारा विपक्षी की कोर्ट मे टिप्पा न खाये, तो सर्विस करने वाला १ पौइन्ट हार जायेगा, जैसा कि चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

बैट और गेंद

(चित्र ११)
सर्विस के लिए खड़े होने पर
बैट की अवस्था

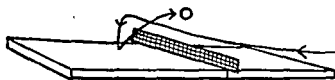
सर्विस वापिस करना

यदि सर्विस ठीक प्रकार की गई है तो विपक्षी खिलाड़ी उसको इस प्रकार वापिस करेगा कि गेंद पहले उसकी कोर्ट में टिप्पा खाये। जाल पार करने के बाद विपक्षी की कोर्ट [illegible] प्रकार खेल चलता रहेगा, जब [illegible] कि कोई खिलाड़ी ठीक प्रकार से गेंद को वापिस न कर सके। गेंद वापिस न करने पर वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा।

जब गेंद, खेल मे हो, उसको कितना ही ऊँचा उछाला जा सकता है। पर शर्त यह है, कि मेज पर उसी तरह टिप्पा खाये जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है। यदि गेंद ऊपर छत से या और किसी चीज से टकरा जाये तो डैड्बौल हो जायेगी और शौट मारने वाला खिलाडी उस पौइन्ट को हार जायेगा।

यदि गेंद नैट के उस भाग के ऊपर होकर खिलाड़ी की कोर्ट में पहुँच जाये जो मेज से बाहर निकला हुआ है, गेंद नैट पोस्ट से वरली ओर हो और विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा खाये तो उसे गुड रिटर्न (अच्छी वापसी) कहते हैं।

यदि कोई खिलाडी ऐसी गेंद को वापिस करे, जिसमें स्पिन हो अथवा वह चक्कर काट रही हो तो वह खिलाड़ी मेज पर आगे झुककर गेंद के विपक्षी की कोर्ट मे टिप्पा खाने के बाद वापिस अपनी कोर्ट में आने पर, दुबारा शौट

गा सकता है जैसा चित्र नं० १२ में दिखाया गया है। यदि ऐसा करने में दि उसके शरीर से या कपड़ों से छू जाए तो वह एक पौइन्ट हार जायेगा।

(चित्र १२)
गुट सर्विस करने का तरीका।

स्कोरिंग

पौइन्ट जीतने को स्कोरिंग कहते हैं। इस प्रकार के और खेलों से इस खेल में स्कोर करना बहुत सुगम है। कोई भी खिलाड़ी पौइन्ट जीत सकता है। टौस जीतने वाला खिलाड़ी यदि चाहे, तो :—

(१) पहले सर्विस कर सकता है।
(२) अपने विपक्षी को सर्विस करने के लिये कह सकता है।
(३) दोनो ओरों में से जिस ओर चाहे, खेल सकता है।

मैच में १० पौइन्ट हो जाने पर दोनों खिलाड़ी अपने स्थान पलट सकते हैं। गेम में २१ पौइन्ट होते हैं। जिस खिलाड़ी ने पहले २१ पौइन्ट बना लिए हों वह खिलाड़ी गेम जीत जाता है। यदि दोनों खिलाड़ियों ने बीस-बीस पौइन्ट बना लिये हों तो जीतने वाले खिलाड़ी को २ पौइन्ट और बनाने पड़ेंगे। २० पौइन्ट पर ड्यूस होने पर आगे पौइन्ट बढ़ते जाएंगे। यहाँ तक देखा गया है कि स्कोर "२५—२३" या "३२—३०" तक पहुँच जाता है।

सिंगल्स (एकल) गेम में मैच ३, ५ या एक गेम का होता है। आजकल के मैचों में प्राय मैच १ गेम का ही होता है।

सर्विस करने के बाद, यदि सर्विस लेने वाला खिलाड़ी. गेंद को उसकी कोर्ट में टिप्पा खाने से पहले ही शौट लगा दे, तो उसे वौलिंग कहते हैं। इससे रिसीव करने वाला खिलाड़ी पौइन्ट हार जायेगा। यदि खिलाड़ी यह समझे कि गेंद उसकी कोर्ट में टिप्पा नही खायेगी और टेबल के नीचे गिरेगी तो उसे उस गेंद को वैसे ही छोड़ देना चाहिये।

यदि किसी खिलाड़ी का दूसरा खाली हाथ मेज से छू जायेगा तो वह एक पौइन्ट हार जायेगा। इसी प्रकार यदि शौट लगाते समय कोई खिलाड़ी मेज को हिलादे या छू ले या नैट को छू ले तो वह एक पौइन्ट हार जायेगा।

यदि गेंद ठीक मेज के कोने या सिरे पर टिप्पा खाये, तो उसे गुड रिटर्न कहते हैं। ऐसी गेंद से शौट मारने वाला खिलाड़ी प्रायः एक पौइट जीत जाता है। अम्पायर इस बात का निर्णय करेगा कि गेंद लाइन से तो नहीं टकरा गई है।

डबल्स-गेम (युग्मक खेल)

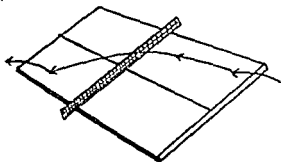
डबल्स (युग्मक) खेल दो प्रकार का होता है: मैन्स डबल्स—इसमें दो-दो पुरुष एक तरफ भाग लेते हैं, और मिक्स्ड-डबल्स इसमें एक-एक पुरुष और एक-एक स्त्री दोनों ओर से भाग लेते हैं।

इस खेल में डबल्स को एक छोड़कर तीसरी बार गेंद पर शौट लगाने पड़ते हैं। इससे लाभ यह होता है कि यदि मिक्स्ड-डबल्स (मिश्रित युग्मक) खेल खेला जा रहा हो तो एक स्त्री और एक पुरुष ही यह खेल काफी देर तक खेलते रहते हैं। और पुरुष अधिक फुर्तीला होने के कारण अधिक पौइन्ट जीत सकता है।

यदि 'अ' और 'ब' खिलाड़ी 'क' और 'ख' से टौस जीत गए हों और पहले सर्विस करने का निर्णय करें तो 'क' और 'ख' को इस बात का अधिकार हो जाता है कि इस बात का वे निर्णय करें, कि उन दोनों में से कौनसा खिलाड़ी सर्विस लेगा।

डबल्स-सर्विस

डबल्स-गेम में मेज के तख्ते पर बीचो-बीच एक $\frac{1}{8}$ इंच मोटी रेखा खींच कर कोर्ट को दो हिस्सों मे बाँट दिया जाता है, जैसा चित्र नं० १३ में दिखाया गया है। दाईं ओर की कोर्ट को राइट-कोर्ट और बाईं तरफ की कोर्ट को लैफ्ट-कोर्ट कहते हैं। यदि गेंद लाइन पर टिप्पा खाये तो उसे अच्छी सर्विस कहते हैं।

, -५ पौइन्ट के सर्विस करने के बाद खिलाड़ी अपनी जगह पलट सकते हैं अथवा दाईं ओर का खिलाड़ी बाईं कोर्ट की ओर तथा बाईं ओर का खिलाड़ी दाईं कोर्ट की ओर से खेलेगा।

(चित्र १३)
डबल्स सर्विस में खिलाड़ियों के खड़े होने के स्थान।

यदि 'अ ब' और 'क ख' मैच खेल रहे हों तो सर्विस नीचे लिखे तरीके से की जाएगी :—

पहले ५ पौइन्टों में—'अ' 'ख' की ओर सर्विस करेगा।

दूसरे ५ पौइन्टों में—'ख' 'ब' की तरफ सर्विस करेगा।

तीसरे ५ पौइन्टों में—'ब' 'ख' की तरफ सर्विस करेगा।

चौथे ५ पौइन्टों में—'स' 'अ' को दुबारा सर्विस करेगा।

पांचवें ५ पौइन्टों में—'अ' 'ख' को दुबारा सर्विस करेगा और इसी तरह खेल चलता रहेगा जब तक कि ड्यूस न हो जाए या गेम खत्म न हो जाए।

यदि दोनों तरफ के खिलाड़ी २० पौइन्ट बनालें तो सिंगल्स की तरह जब तक जीतने वाले २ पौइन्ट अधिक न बनाले, खेल चलता ही रहेगा।

सीखें कैसे ?

यह खेल सीखने के लिये पहले अच्छे खिलाड़ियों को खेलते हुए देखना चाहिए। कई बार यह खिलाड़ी इतनी तेजी से खेलते हैं कि देखने वाले की समझ में नहीं आता, कि क्या हो रहा है। वास्तव में, गेंद में स्पिन (चक्कर) पैदा करने से ही तेजी से खेल खेला जाता है जो कि देखने वाला सुगमता से

नहीं समझ पाता। हाँ, उनके खेलने के ढंग को थोड़ा-बहुत समझा जा सकता है।

खेल सीखने के लिए निम्नलिखित बातों का अच्छी प्रकार अभ्यास होना चाहिये :—

(१) स्पिन का अभ्यास।
(२) आक्रमण स्ट्रोकों का अभ्यास।
(३) *प्रतिरक्षा करने वाले स्ट्रोकों का अभ्यास।*
(४) आक्रमण और प्रतिरक्षा के बीच के स्ट्रोकों का अभ्यास।
(५) पैरों को ठीक प्रकार से काम में लाने का अभ्यास।

स्पिन

खेल सीखने वाले को सर्वप्रथम स्पिन का अभ्यास करना चाहिए। स्पिन का अर्थ है चक्कर खाना। गेंद स्पिन करने के लिए उस पर इस प्रकार चोट लगाया जाता है कि गेंद चक्कर खाते हुए यदि दाईं ओर आती दिखाई दे पर वास्तव में बाईं ओर गिरे, जैसा कि आप क्रिकेट में भी पढ़ चुके हैं। साइड-स्पिन और क्रौस-स्पिन नया खिलाड़ी पहले सीखने का प्रयत्न करता है, पर वास्तव में उसे पहले टौप-स्पिन और बौटम-स्पिन सीखने चाहिएँ।

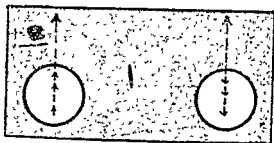
आक्रमण और प्रतिरक्षा करने वाले स्ट्रोकों से पहले आक्रमण और प्रतिरक्षा के बीच के स्ट्रोकों का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

टौप-स्पिन और बौटम-स्पिन

टौप और बौटम-स्पिन इस खेल में बहुत महत्व रखते हैं और सारा खेल ही इन दोनों स्पिनों से खेला जाता है।

टौप-स्पिन में गेंद आगे की तरफ बहुत तेजी से चक्कर लगाती हुई जाती है और बौटम-स्पिन में गेंद आगे उल्टी ओर चक्कर काटती हुई आगे जाती है, जैसा कि चित्र नं० १४ में दिखाया गया है।

इन दोनों प्रकार के स्पिनों में गेंद में थोड़ा बहुत साइड स्पिन या क्रौस स्पिन भी होता है पर पहले सिर्फ गेंद को टौप-स्पिन या बौटम-स्पिन देने का अभ्यास करना चाहिए। इसमें गेंद को जिस ओर पहुँचाना हो, उसी ओर

पहुँचती है, पर क्रोस या साइड-स्पिन से गेंद जिस ओर जा रही हो उस ओर न जाकर थोड़ा सा रास्ता बदल देती है।

(चित्र १४)

टौप-स्पिन की गेंद। बौटम-स्पिन की गेंद।

स्ट्रोक-प्ले

इस खेल में सर्वप्रथम सर्विस की जाती है। इस स्ट्रोक में केवल गेंद को बैट से विपक्षी की कोर्ट में पहुँचाया जाता है और उससे पहले अपनी कोर्ट में

(चित्र १५)

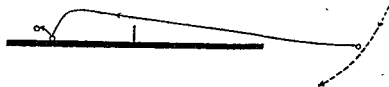
काटी हुई गेंद पर टौप-स्पिन शौट।

गेंद को टिप्पा खिलाना पड़ता है । यदि एक बार ठीक प्रकार सर्विस करनी आ गई तो गेंद में स्पिन उत्पन्न करना सुगमता से सीखा जा सकता है। सर्विस ही ऐसा स्ट्रोक है कि इस स्ट्रोक में बैट से स्पिन पैदा की जा सकती है।

टौप-स्पिन का अभ्यास करने के लिए बैट को आगे और ऊपर की ओर ले जाकर गेंद के उसके ऊपर के भाग को मारने की कोशिश करनी चाहिए। अभ्यास के बाद यदि सर्विस करते समय इस तरीके को काम में लाया जाएगा,

तो यह टौप-स्पिन सर्विस बन जायेगी जैसा कि चित्र नं० १५ में दिखाया गया है।

बौटम-स्पिन सर्विस

यदि बैट को नीचे जरा आगे की ओर ऊपर से नीचे की ओर घुमाया जाए और घुमाते समय गेंद के नीचे के हिस्से पर ही शौट लगे, तो इसे चौप शौट कहते हैं। इसमें ऐसा मालूम पड़ता है कि गेंद का निचला हिस्सा बैट से कट जायेगा इसीलिए इस शौट का नाम चौप शौट पड़ा। इस प्रकार अभ्यास

(चित्र १६)

टौप-स्पिन गेंद को बैक-स्पिन से वापिस करने का तरीका।

करने पर, बैक-स्पिन या बौटम-स्पिन करने का अभ्यास हो जायेगा जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

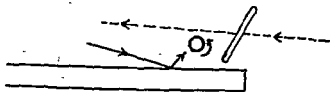
मिक्स्ड-स्पिन सर्विस

बैट को पंखे की तरह नीचे घुमाने पर से ऊपर या ऊपर से नीचे और गेंद ऊपरी के या निचले भाग पर शौट लगाने से टौप या बौटम-स्पिन पैदा हो जाती है। यदि बैट के इस प्रकार घुमाने में जरा परिवर्तन कर दिया जाए तो गेंद में साइड-स्पिन पैदा हो जाती है। आरम्भ में सीधी टौप और बौटम स्पिन का ही अभ्यास करना चाहिए।

शौट बहुत धीरे से लगाना चाहिए और इस प्रकार का शौट लगाना चाहिए कि गेंद अधिक ऊँची न उछल कर नीची ही रहे। बैट से स्ट्रोक लगाने के तरीके को ज़रा बदल कर लैंग्थ और डायरेक्शन में भी बहुत फर्क डाला जा सकता है।

टौप-स्पिन को वापिस करना

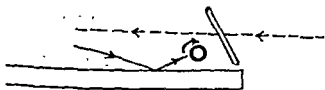
टौप-स्पिन से गेंद तेजी से बैट के ऊपर से निकलने की कोशिश करती है। इसलिए इसको वापिस करने के लिए चौप-स्ट्रोक या गेंद में बौटम-स्पिन

ंदा करने वाले स्ट्रोक से गेंद वापिस करनी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

(चित्र १७)

बैट से टौप-स्पिन को रोकने का तरीका।

टौप-स्पिन गेंद को वापिस करना हो तो बैट टेढ़ा करके कि उसका रुख नीचे की तरफ करके गेंद का रास्ता रोकने से भी गेंद को विपक्षी की कोर्ट में पहुँचाया जा सकता है, जैसा कि चित्र नं० १७ में दिखाया गया है।

बौटम-स्पिन को वापिस करना

बौटम-स्पिन से गेंद नीचे की ओर गिरने का प्रयत्न करती है। इसलिए इसे रोकने के लिये बैट को गेंद रोकते समय नीचे की ओर से आगे बढ़ाकर और ऊपर की ओर से पीछे करके गेंद रोकने पर, गेंद ठीक प्रकार से विपक्षी की कोर्ट मे वापिस चली जाती है। जैसा चित्र नं० १८ मे दिखाया गया है।

(चित्र १८)

टौप-स्पिनिंग गेंद को रोकने के लिये बैट को तिरछा कर के रोकने का तरीका।

बौटम-स्पिन को टौप-स्पिन स्ट्रोक से भी वापिस किया जा सकता है, पर इसके लिए बहुत अभ्यास करने की आवश्यकता होती है।

मिक्सड-स्पिन को वापस करना

मिक्सड-स्पिन से गेंद दोनों ओर अपना रास्ता बदल लेती है। इसलिये इसको ब्लौक-शौट (जैसा कि चित्र नं० १७ और १८ में दिखाया गया है) से ही रोकना चाहिए।

इसके लिए नीचे लिखी दो बातों का ध्यान रखना आवश्यक है :—

(१) बीच में इस तरह खड़ा होना चाहिए जिससे आसानी से नैट के पास या इधर-उधर झुका या मुड़ा जा सके।

(२) गेंद को मेज पर बीच में ही खेलने का प्रयत्न करना चाहिए।

ब्लौकिंग का अर्थ है रास्ता रोकना। इसमें बैट को ऊपर से नीचे या नीचे से ऊपर (जिस प्रकार पंखा झला जाता है) करके गेंद को ऊपर या नीचे की ओर ही शौट लगाया जाता है, जिससे टौप-स्पिन या बौटम-स्पिन उत्पन्न किये जाते हैं। ऐसे शौट न लगा कर केवल बैट से गेंद को रोक दिया जाता है जैसा कि चित्र नं० १७ और १८ में दिखाया गया है। इसे फ्लेट-शौट कहते हैं और इन शौटों में हाफ वौली और लेट पुश-शौट भी सम्मलित होते हैं।

इन शौटों के काम में लाने पर उसके स्पिन को समाप्त किया जा सकता है। ये शौट बहुत तेजी से लगाने चाहिए और इसमें बैट के गोल हिस्से को ही आगे-पीछे घुमाया जाता है।

लेट पुश-शौट

इस शौट में गेंद के टिप्पा खाकर उछलने के बाद बैट से गेंद को धीरे से आगे धकेल दिया जाता है और बैट आगे तभी लाया जाता है जब गेंद गिरने वाली हो। ये शौट विपक्षी के लिए खेलना बहुत सुगम होता है, क्योंकि उसको काफी समय मिल जाता है।

अभ्यास

खेल सीखने वालों को टौप या बौटम-स्पिन सर्विस करना, हाफ-वौली और ब्लौकिंग-शौट से सर्विस लेना और हाथ को आगे दाईं या बाईं तरफ से जाकर लेट पुश-शौट लगाने का काफी अभ्यास करना चाहिये।

इस प्रकार यदि २० बार इन शौटों का अभ्यास किया जायेगा तो बीच

के दर्जे का खेल खेलना आ जायेगा तथापि न तो आक्रमक खेल, खेलना आएगा और न ही प्रतिरक्षा करने का खेल खेलना आएगा।

आक्रमक खेल, खेलने का अयाभ्स

आक्रमण करने के लिए सबसे अच्छा स्ट्रोक स्मेश होता है। जिसका अर्थ यह होता है कि गेंद पर इतनी जोर से शौट लगाया जाए कि विपक्षी उसको वापिस न कर सके। स्मेश शौट लगाने से पहले कई प्रकार के ड्राइव प्रयोग में लाने पड़ते हैं, जिससे खेल सुगमता से आरम्भ किया जा सके।

टौप-स्पिन ड्राइव

यह ड्राइव प्राय: प्रयोग में लाई जाती है। हमला करने वाला खिलाड़ी काफी तेज रफ्तार से गेंद को टौप-स्पिन वाला शौट लगाता है। जैसा कि आप देख चुके हैं कि फौरवर्ड (आगे) टौप-स्पिन से गेंद नैट को सफाई से पार कर जाती है और विपक्षी को इसे वापिस करने में बहुत कठिनाई होती है। टौप-स्पिन ड्राइव बैट को नीचे से ऊपर घुमाने पर पैदा होती है।

फोरहैन्ड अटैक (दायें हाथ से आक्रमण)

यदि खिलाड़ी दायें हाथ से खेलता हो तो बायाँ कन्धा आगे झुका कर बायें पैर को दायें पैर के आगे लाना चाहिए। गेंद के आने पर जब गेंद बायें पैर की ओर आए तो हाथ के तिहाई हिस्से की दूरी पर जब वह टिप्पा खाकर उठने तो ऊपर बैट ले जाकर, निशाना लगाकर शौट लगाना चाहिए।

शौट लगाते समय दायें पैर से आगे बढ़कर शरीर का वजन बायें पैर पर डालना चाहिए, जिससे शरीर का सारा वजन शौट लगाने में लग जाये।

थोड़ा अभ्यास करने पर समय का और गेंद में स्विग या स्पिन का ठीक-ठीक अनुभव हो जायेगा और इस शौट को सुगमता से लगाया जा सकेगा।

बैक-हैन्ड अटैक (बायें हाथ से आक्रमण)

इसी शौट में दायाँ कन्धा सामने झुका होना चाहिए और दायां पैर मेज के पास होना चाहिए। बायाँ पैर मेज से दूर होना चाहिए। शौट लगाते समय

शरीर का सारा वजन दायें पैर पर पड़ना चाहिए, जिससे शौट में सारे शरीर की शक्ति लग सके। गेंद के समीप आने पर ही शौट लगाना चाहिए, क्योंकि हाथ को बाईं ओर ले जाने से हाथ कम दूर पहुँचता है। गेंद जब दायें पैर के १२ इंच दूर, सामने आ जाए तब शौट लगाना चाहिए।

इस शौट में रीढ़ की हड्डी और पैरों को आगे-पीछे ले जाने के बहुत अभ्यास की आवश्यकता है।

फ्लेट-किल शौट

यदि कोई बहुत ऊँची गेंद आए और नैट के पास टिप्पा खाए तो उस पर टौप-स्पिन से फ्लेट-किल शौट आसानी से लगाया जा सकता है। इसमें बैट ऊपर की ओर से झुका हुआ और नीचे की तरफ से पीछे की ओर उठा रहेगा।

फोरहैन्ड ड्राइव

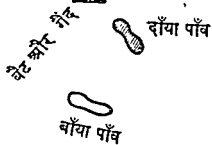
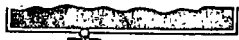
यह ड्राइव विपक्षी को मेज से दूर हटने पर बाध्य कर देगा और इसलिए विपक्षी खिलाड़ी किल शौट या और कोई दूसरा खतरनाक स्ट्रोक नहीं खेल सकेगा। वह केवल टौप, बौटम-स्पिन या साइड-स्पिन शौट ही लगा सकेगा, जिसको आसानी से खेला जा सकता है।

फोरहैन्ड-ड्राइव के लिए बायें पैर को मेज़ के समीप और दायें पैर को मेज से दूर रखना चाहिए। शौट लगाने से पहले बैट को पीछे ले जाना चाहिए और उस समय शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डालना चाहिए, जिससे हाथ घुमाने में सुगमता हो। जैसे ही गेंद मेज पर टिप्पा खाकर उछले, शरीर का सारा वज़न दायें पैर पर डाल कर शौट लगाना चाहिए, जैसा चित्र नं० १६ में दिखाया गया है। शौट लगाते समय, यदि गेंद ऊँची हो तो बैट के ऊपर का सिरा आगे की ओर झुका देना चाहिए। यदि गेंद नैट के बराबर ही ऊँची हो तो

(चित्र १६)
फोरहैन्ड ड्राइव लगाने के लिये खड़े होने का तरीका।

बैट को सीधा रखना चाहिए । यदि गेंद बहुत नीची हो और उसमें बौटम स्पिन हो तो बैट के ऊपर का सिरा पीछे की तरफ कर लेना चाहिये ।

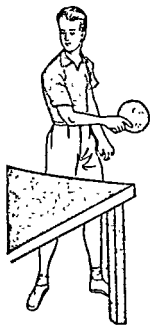
बैक-हैन्ड ड्राइव

बैक-हैन्ड ड्राइव विपक्षी खिलाड़ी को मेज़ से दूर हटने पर बाध्य कर देगा और उसे गेंद ऊंची ही वापिस करनी पड़ेगी । इस ड्राइव में दायां पैर मेज़ के समीप होना चाहिए और बायां पैर दूर । बैट मेज़ की लाइन के बिल्कुल नज़दीक ही रहना चाहिए । शौट लगाने से पहले शरीर का सारा

(चित्र २०)
बैक-हैण्ड ड्राइव के लिये पैरों की स्थिति ।

वजन बायें पैर पर डालना चाहिए और बैट दायें हाथ को जिससे बैट को पकड़ा हुआ होता है, और पीछे की ओर को लाना चाहिए । जब गेंद मेज पर टिप्पा खाकर उछले तो शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डालकर शौट लगाना चाहिए, जिससे शरीर की सारी शक्ति शौट लगाने मे लग सके, जैसा कि चित्र नं० २० और २१ में दिखाया गया है ।

(चित्र २१)
बैक-हैण्ट ड्राइव के लिये खड़े होने का तरीका

प्रतिरक्षात्मक खेल अथवा डिफेन्सिव-प्ले

प्रतिरक्षा करने वाले स्ट्रोकों को पहले सीखने का प्रयत्न करना चाहिए । आक्रमण करने के स्ट्रोकों को आप ऊपर पढ ही चुके हैं । यदि विपक्षी खिलाड़ी की हरकतों को ध्यान से देखा जाये तो उससे इस बात का पता लग सकता है कि वह किस प्रकार का.

शौट लगा रहा है । यदि टौप-स्पिन या चौप-शौट हों तो उन्हें ब्लोकिंग-शौट से सुगमता से रोका जा सकता है । ऐसी गेंद पर तभी शौट लगाना चाहिए, जब उसकी स्पिन काफी कम हो गई हो ।

प्रतिरक्षा का खेल खेलने के लिए यह आवश्यक है कि दोनों पैरों को काफी प्रयोग में लाया जाये । खड़ा भी इस प्रकार होना चाहिए कि शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर पड़े । जिससे फारवर्ड या बैक-हैंड ड्राइव सुगमता से लगाया जा सके । शौट लगाने के बाद फिर इसी प्रकार आराम से खड़ा हो जाना चाहिए ।

प्रतिरक्षा का खेल खेलने के लिए शौट लगाने के लिए, टाईमिंग (जिस समय गेंद जमीन पर गिरने वाली हो, उससे पहले उस पर शौट लगाया जा सके) का अवश्य ध्यान रखाना चाहिए ।

मेज

बाँया पाँव

दाँया पाँव

(चित्र २२)
फोरहैण्ड-चौप लगाने के लिये पैरों की स्थिति ।

फोरहैन्ड-चौप

यह शौट गेंद को मेज पर नीची फेंकने के काम आता है, जिससे विपक्षी खिलाड़ी टौप-स्पिन ड्राइव न लगा सके ।

इस स्ट्रोक को लगाने से पहले इस बात का काफी अभ्यास करना चाहिए गेंद कहाँ टिप्पा खाती है और टिप्पा खाने के बाद किस ओर उछलती है।
फोर-हैंड-चौप स्ट्रोक लगाने के लिये मेज से कुछ दूर, इस प्रकार खड़ा चाहिए कि बायाँ पैर मेज के निकट हो और दायाँ पैर दूर हो। शौट ने से पहले दायें पैर पर शरीर का वजन डालना चाहिए। उस समय बैट

(चित्र २३)

फोरहैण्ड ड्राइव के लिये खड़े होने का तरीका।

के बराबर ऊँचा उठाना चाहिए। जब गेंद आए तो हाथ को ऊपर से की ओर घुमाना चाहिए और दायें पैर का घुटना झुका हुआ होना ए। शौट लगाने के बाद बैट नीचे की ओर रहना चाहिए दायें पैर ही शरीर का वजन डाले रहना चाहिए, जैसा चित्र नं० २२ और २३ में ाया गया है।

-हैन्डचौप

इस शौट को भी इसलिये लगाया जाता है, कि गेंद विपक्षी की कोर्ट में गिरे जिससे वह टौप-स्पिन ड्राइव न लगा सके।

इस शौट को लगाने के लिये दायाँ पैर मेज के निकट बायाँ पैर दूर

बाँया पाँव

(चित्र २४)
बैकहैण्ड चौप लगाने के लिये पैरों की स्थिति

(चित्र २५)
बैकहैण्ड चौप लगाने के लिये खड़े होने का तरीका

होना चाहिए और पहले दोनों पैरों पर शरीर का वजन बराबर रहना चाहिए। जब गेंद आए तो बायें पैर का घुटना मोड़कर, उस पर शरीर का वजन डाल देना चाहिए तथा बैट को बाईं ओर ऊँचाई की ओर ले जाकर फिर नीचे की ओर लाना चाहिए। शॉट लगाने के बाद हाथ नीचे की ओर लाना चाहिए और शरीर का वजन दायें पैर पर पड़ना चाहिये, जैसा चित्र नं० २४ और २५ में दिखाया गया है।

नियम

सिंगल्स (एकल)

१. मेज़ अथवा टेबल

मेज़ ६ फुट लम्बी और पाँच फुट चौड़ी होगी। इसके पायें इस प्रकार के बने हुए होंगे कि जमीन से मेज़ के तख्ते के ऊपरी सिरे तक इसकी ऊँचाई २½ फुट हो। मेज का तख्ता चिकना और समतल होगा।

मेज़ किसी भी चीज़ की बनाई जा सकती है पर उसके ऊपर के तख्ते पर यदि १२ इंच की ऊँचाई से गेंद को छोड़ा जाए तो टिप्पा खाने के बाद गेंद कम से कम ८ इंच और अधिक से अधिक ६ इंच ऊँची उछलनी चाहिये।

मेज़ के तख्ते के ऊपरी भाग को प्लेइंग-सरफेस कहा जायेगा। प्लेइंग-सरफेस चमकदार नहीं होगी और गहरे रंग से इस पर रोगन किया हुआ होगा। चारों ओर किनारों के साथ-साथ ¾ इंच मोटी एक सफेद लाइन खींची जाएगी, जैसा चित्र नं० ६ मे दिखाया गया है।

मेज़ के ५ फुट चौड़े हिस्से की लाइनों को एण्ड-लाइन कहा जायेगा और ६ फुट लम्बे हिस्से की लाइनों को साइड-लाइन कहा जाएगा।

२. नैट (जाल) और नैट-पोस्ट

मेज़ के लम्बाई के हिस्सों पर ४½ फुट के फासले पर एक नैट लगाया जायेगा, जो कि एण्ड-लाइन के समानान्तर होगा और मेज़ के तख्ते अथवा प्लेइंग-सरफेस को दो बराबर भागों मे बाँटेगा। नैट की लम्बाई ६ फुट होगी और नैट प्लेइंग-सरफेस से सिर्फ ६ इंच ऊँचा होगा। इसके नीचे का भाग

प्लेइंग-सरफेस से छूता हुआ रहेगा। नैट के दोनों तरफ समकोण नैट पोस्ट लगे हुए होंगे, जिनसे यह खिंचा रहेगा। साइड-लाइन से नैट ६ इंच बाहर दोनों ओर निकला रहेगा, जैसा चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

३. गेंद

गेंद गोल होगी और सफेद सलोलाइड की बनी होगी, पर चमकदार नहीं होगी। इसका वज़न कम से कम ३७ ग्रेन और अधिक से अधिक ३९ ग्रेन होगा। इसका वृत्त कम से कम ४½ इंच और अधिक से अधिक ४¾ इंच होगा।

४. रैकेट अथवा वैट

वैट किसी भी चीज का बना हुआ हो सकता है, पर यह सफेद या चमकदार नहीं होना चाहिए। यह किसी भी आकार का काम में लाया जा सकता है।

५. पौइन्ट स्कोर करना

जिस खिलाड़ी ने पहले २१ पौइंट बना लिए हों वह गेम जीत जाएगा। यदि दोनो खिलाड़ियो ने बीस-बीस पौइन्ट बना लिए हों और ड्यूस हो गया हो, तो तब तक गेम नहीं होगा जब तक दोनों मे से कोई खिलाड़ी एक-दूसरे से २ पौइन्ट अधिक न बना ले।

६. सर्विस और एण्ड (क्षेत्र) को चुनने का अधिकार

पहले सर्विस करने या एण्ड (क्षेत्र) चुनने के अधिकार का निर्णय टौस से होगा। यदि टौस जीतने वाला खिलाड़ी सर्व करने का निर्णय करेगा तो, विपक्षी खिलाड़ी को अपनी इच्छानुसार क्षेत्र में खेलने का अधिकार होगा।

७. सर्विस और एण्ड (क्षेत्र) बदलना

पाँच पौइन्ट होने पर सर्विस लेने वाला खिलाड़ी सर्विस करेगा और इसी प्रकार हर पाँच पौइन्ट के बाद सर्विस करने वाले खिलाड़ी बारी-बारी से सर्विस करते रहेंगे। जब तक दोनों के बीस-बीस पौइन्ट न हो जायें फिर सर्व करने वाला सर्विस लेगा और सर्विस लेने वाला खिलाड़ी सर्व करेगा। इसी प्रकार जब तक हार-जीत का निर्णय न होगा, खेल चलता रहेगा। गेम समाप्त होने के बाद जिस खिलाड़ी ने सर्विस ली थी वह सर्विस करेगा।

दूसरा गेम आरम्भ होने पर जिस खिलाड़ी ने पहले गेम में सर्विस की थी, वह सर्विस लेगा और सर्विस लेने वाला सर्विस करेगा। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा। यदि मैच केवल एक गेम का ही होगा या एक गेम से अधिक गेम का होगा तो १० पौइन्ट स्कोर होने पर खिलाड़ी एण्ड (क्षेत्र) पलट लेंगे।

८. नियम ७ तोड़ने पर

यदि कोई खिलाड़ी अपनी वारी आने से पहले ही सर्व करेगा और इस गलती का तभी पता चल जाएगा तो खेल उसी प्रकार चालू रहेगा। यदि पाँच सर्विस समाप्त न हो चुकी हों तब भी खेल उसी प्रकार चलता रहेगा। यदि कोई पौइन्ट स्कोर किया गया होगा तो उसको भी माना जाएगा।

यदि खिलाड़ी, जब कि उन्हें साइड बदलनी चाहिए न बदलें, यह मालूम होते ही खिलाड़ी साइड पलट लेंगे। यदि इस बात का पता बहुत देर में लगे और गेम हो जाए तो गेम को माना जाएगा।

९. खेल किस प्रकार आरम्भ किया जायेगा ?

सर्विस करने वाला गुड (अच्छी) सर्विस करेगा और सर्विस लेने वाला गेंद को गुड (अच्छी) रिटर्न से वापिस करेगा। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा, जब तक कि कोई पौइन्ट न हो जाए। उसके बाद सर्व करने वाला और सर्विस लेने वाला, एक को छोड़कर तीसरी बार सर्विस लेगा।

१०. गुड सर्विस

सर्व करने वाला खिलाड़ी गेंद दूसरे हाथ में हथेली के ऊपर सीधी रखकर, उसको सीधा ऊपर उछाल कर, बैट से इस प्रकार शौट लगायेगा कि उसकी कोर्ट में टिप्पा खाकर नैट के ऊपर होकर, विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा खाये।

दूसरा हाथ सीधा करके हथेली फैला कर, चारों उंगलियों को बराबर करके हथेली के बीच में गेंद रखनी चाहिये और अंगूठा अलग रहना चाहिये। गेंद को सीधा ऊपर की तरफ उछाल कर गेंद पर बैट से शौट लगाना चाहिये। अंगूठा हथेली के ऊपर की ओर नहीं होना चाहिये।

सर्विस करने से पहले खिलाड़ी ५ फुट वाले सिरे के दाईं ओर खड़ा हो कर सर्विस करेगा। उसका हाथ या गेंद साइड लाइन से बाहर की ओर नहीं होने चाहियें, जैसा चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

११. गुड रिटर्न

सर्व करने के बाद विपक्षी खिलाड़ी उस गेंद को बैट से इस प्रकार वापिस करेगा कि उसकी कोर्ट में गेंद टिप्पा खाकर जाल को पार कर, उसकी कोर्ट में टिप्पा खाये। यदि इस प्रकार गेंद वापिस करने पर, गेंद विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा खाकर, वापिस आ जाये तो वह खिलाड़ी उस पर दुबारा शौट लगा सकता है।

१२. लैट

(१) यदि गेंद सर्व करने के बाद, जाल के ऊपरी हिस्से से या नैट के पोस्ट से टकरा जाये और सर्विस वैसे ठीक हो तो लैट घोषित कर दिया जायेगा।

(२) यदि विपक्षी खिलाड़ी सर्विस लेने के लिये तैयार न हो तब भी लैट दे दिया जायेगा। यदि विपक्षी खिलाड़ी उसे खेलने का प्रयत्न करेगा तो लैट घोषित नहीं दिया जायेगा।

(३) यदि किसी दुर्घटना के कारण, जो कि उसके वश से बाहर हो, सर्विस लेने वाला खिलाड़ी गेंद को वापिस न कर सके, तब भी लैट दे दिया जायेगा।

(४) यदि कोई खिलाड़ी जैसा नियम १३ (३), (४) या नियम १४ के अनुसार, किसी दुर्घटना होने के कारण पौइन्ट हार जाये, तब भी लैट घोषित कर दिया जायेगा।

१३. पौइन्ट कब हारा जायेगा :—

(१) यदि सर्विस लेने वाला खिलाड़ी अच्छी सर्विस को वापिस न कर सके।

(२) यदि विपक्षी खिलाड़ी अच्छी सर्विस या गुड रिटर्न करे और खिलाड़ी उसको वापिस न कर सके, जैसा कि नियम १२ में दिया गया है।

(३) किसी खिलाड़ी के कपड़े, बैट या शरीर का कोई भाग यदि नैट से या नैट पोस्ट से छू जाये और गेंद खेल में हो, तब भी वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा।

(४) यदि किसी खिलाड़ी के कपड़े, बैट या शरीर का कोई भी भाग मेज की प्लेइंग-सरफेस से छू जाये और गेंद खेल में हो, तब भी वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा।

(५) यदि किसी खिलाड़ी का दूसरा खाली हाथ प्लेइंग-सरफेस से छू जाये और गेंद खेल में हो।

१४. (१) यदि गेंद साइड-लाइन को या ऐन्ड-लाइन को पार कर जाये और प्लेइंग-सरफेस पर टिप्पा न खाये और न ही गेंद खेल में हो, और किसी खिलाड़ी के कपड़ों या शरीर से छू जाये तथा गेंद विपक्षी ने वापिस की हो, तब भी वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा।

(२) यदि जैसा नियम १२ (२) में दिया गया है, उसके अतिरिक्त गेंद को उछाले, तब भी वह एक पौइन्ट हार जायेगा।

१५. गेंद खेल में कब होती है ?

सर्विस करने के लिए जब गेंद को दूसरे हाथ पर रखकर उछाला जायेगा तब गेंद खेल में हो जायेगी और तब तक खेल में रहेगी जब तक नीचे लिखी बातें न हों :—

(१) गेंद कोर्ट में दो दफा टिप्पा खाये।

(२) सर्विस को छोड़ कर यदि गेंद कोर्ट में दो दफा टिप्पा खाए और उस बैट से शौट न लगाया जाये।

(३) यदि कोई खिलाड़ी गेंद को एक से अधिक बार, गेंद पर शौट गाये।

(४) गेंद किसी खिलाड़ी के कपड़ों से या कलाई और बैट को छोड़ रीर के किसी हिस्से से छू जाये।

(५) वौली होने पर गेंद रैकेट (बैट) से या शरीर के किसी हिस्से से जाये।

(६) यदि गेंद नैट या नैट पोस्टों को छोड़ श्रौर किसी वस्तु से टकरा जाये।

१६. व्याख्या

जितने समय गेंद खेल में रहेगी उसे रैस्ट कहा जायेगा। रैस्ट में जो स्कोर किया जाएगा, उसे पौइन्ट कहा जायेगा। रैस्ट में यदि कोई पौइन्ट स्कोर नहीं किया जायेगा तो उसे लैट कहा जायेगा।

रैस्ट के दौरान में यदि कोई खिलाड़ी पहले शौट लगाएगा तो उस खिलाड़ी को सर्वर कहा जायेगा।

रैस्ट के दौरान मे जो खिलाड़ी गेंद को वापिस करेगा उसे स्ट्राइक-श्राउट कहा जाएगा।

गेंद नैट को पार करते समय नैट से या उसके पोस्टों से छू जाने पर भी दूसरे खिलाड़ी की कोर्ट मे चली जाएगी तो उसे ठीक माना जायेगा। यदि गेंद नियम १२ (२२) के श्रनुसार पार करेगी तो उसे ठीक नहीं माना जायेगा।

यदि गेंद रैकेट या जिस हाथ में रैकेट हो, उससे टकरा जाये श्रौर नैट के एक तरफ प्लेइंग-सरफेस पर टिप्पा न खाये श्रौर दूसरी श्रोर से विपक्षी खिलाड़ी ने उस पर शौट लगाया हो तो उसे वौली कहा जायेगा।

जिस हाथ से बैट पकड़ा जाता है उसे बैट-हैंड कहते हैं श्रौर दूसरे खाली हाथ को फ्री-श्रोपन-हैंड कहते हैं।

१७. डबल्स

ऊपर लिखे नियम डबल्स (युग्मक) में भी काम में लाये जायेंगे। इनके श्रतिरिक्त निम्नलिखित नियम श्रौर होंगे :—

१८. मेज श्रथवा टेबल

मेज की प्लेइंग-सरफेस के बीचोंबीच एक ⅛ इंच मोटी सफेद लाइन खींची जायेगी जो कि साइड लाइनों के समानान्तर होगी। इसे सर्विस लाइन कहा जायेगा। दाईं श्रोर की कोर्ट को दाईं हाफ कोर्ट श्रथवा सर्विस करने वाले खिलाड़ी की कोर्ट कहा जायेगा। श्रौर दूसरी श्रोर की उसके

सामने की हाफ कोर्ट को राइटहाफ-कोर्ट और उसके दाईं ओर की कोर्ट को स्ट्राइकर आउट की लैफ्टहाफ-कोर्ट कहा जायेगा।

१६. गुड सर्विस

सर्विस सर्वर की राइट कोर्ट से उसी प्रकार की जायेगी, जैसा कि नियम नं० १० में दिया गया है। सर्व करने के बाद गेंद विपक्षी की राइट हाफ कोर्ट में ही टिप्पा खायेगी।

२०. खेल कैसे आरम्भ किया जायेगा ?

जिन खिलाड़ियों को टॉस जीतने पर यह अधिकार मिल गया हो कि पहले उनमें से कौनसा खिलाड़ी सर्व करेगा तो वह दोनों इस बात का निर्णय करेंगे कि कौनसा खिलाड़ी सर्व करेगा और इसी प्रकार स्ट्राइक आउट करने के लिये भी विपक्षी खिलाड़ी यह निर्णय करेंगे कि कौनसा खिलाड़ी सर्विस लेगा।

२१. खेल के क्रम का चुनाव

पहली पांच सर्विस, नियम २० के अनुसार जो खिलाड़ी टॉस जीतने पर पहले सर्विस करने का निर्णय करेंगे, वे ही सर्विस करेंगे और इसी प्रकार दूसरे पक्ष के खिलाड़ी सर्विस लेंगे। दूसरी पांच सर्विस स्ट्राइकर आउट करेगा। विपक्षी टीम का खिलाड़ी, जिसने सर्व पहले करा या वह लेगा। तीसरी पाँच सर्विसों में सर्व करने वाले का साथी सर्व करेगा और पहली पांच सर्विस लेने वाला साथी उसे लेगा। चौथी पांच सर्विसों को पहली पांच सर्विसों के स्ट्राइकर-आउट का साथी करेगा और पहली पांच सर्विसों को सर्व करने वाला साथी सर्विस लेगा। पाँचवीं पांच सर्विस पहली पांच सर्विसों की भांति की जाएंगी। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा जब तक कि बीस पोइंट न हो जाएं या दोनों टीमों का स्कोर बीस-बीस पोइंट न हो जाये। इसके बाद प्रत्येक खिलाड़ी बारी-बारी सर्विस करेगा, जब तक कि गेम की हार-जीत का निर्णय न हो जाये।

एक गेम के मैचों में या इससे अधिक गेम के मैचों में वह खिलाड़ी,

जिसने पहली पाँच सर्विसों में सर्व किया है, दस पौइन्ट होने पर बारी को पलट सकता है।

२२. नियम २१ के तोड़ने पर :—

यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी आये बिना सर्विस करेगा और यह बात तभी मालूम पड़ जायेगी तो जिस खिलाड़ी की सर्विस करने की बारी हो, वह खिलाड़ी सर्विस करेगा। यदि यह गलती बहुत देर में मालूम हो और इस दौरान में यदि कोई पौइन्ट भी हो जाये तो उसको माना जायेगा तथा खेल वैसे ही चलता रहेगा।

२३. खेल कैसे खेला जाएगा ?

सर्वर पहले अच्छी सर्विस करेगा और स्ट्राइकर-आउट गेंद को गुड रिटर्न से वापिस करेगा। इसके बाद सर्वर का साथी गुड-रिटर्न से गेंद वापिस करेगा, फिर स्ट्राइकर-आउट का साथी उस गेंद को गुड-रिटर्न से सर्वर की तरफ वापिस करेगा। इसी प्रकार एक को छोड़कर तीसरी बार प्रत्येक खिलाड़ी गेंद को वापिस करता रहेगा।

बैडमिन्टन

बैडमिन्टन

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

क्रिकेट की भांति बैडमिन्टन भी सर्वप्रथम इंगलैंड में खेला गया। २०० वर्ष पहले जिस रूप में यह खेल खेला जाता था उससे इसका वर्तमान रूप पूर्णरूप से भिन्न है। पहले दो खिलाड़ी एक नियत फासले पर खड़े होकर शटल-कौक को एक छोटे बल्ले से एक-दूसरे के पास उछलते थे और जमीन पर नहीं गिरने देते थे।

सन् १८७० में नैट (जाल) लगाकर यह खेल वर्तमान रूप से ग्लोसेस्टर शायर में बैडमिन्टन हाल में खेला गया और तभी से उसका नाम बैडमिन्टन पड़ गया।

कुछ विशेषज्ञों के मतानुसार यह खेल सर्वप्रथम भारत में खेला गया, पर वास्तव में भारत में यह खेल आरंभ में सन् १८७३ में खेला गया। यहाँ अंग्रेजी सेना के कुछ अफसरों ने यह खेल शुरू किया और सन् १८७७ में इस खेल के नियम पहले-पहल कराची में कर्नल एच० ओ० सेल्बी ने प्रकाशित किये तथा बाद में यही नियम इंगलैंड से भी प्रकाशित किये गये।

यह खेल टैनिस से बहुत कुछ मिलता-जुलता है। पहले टैनिस कोर्ट में ही खेला जाता था। दोनों तरफ पांच-पांच खिलाड़ी एक समय खेल सकते थे पर बाद में इसकी कोर्ट को छोटा कर दिया गया और टैनिस की तरह इसमें भी केवल एक-एक या दो-दो खिलाड़ी भाग लेने लगे।

इस खेल में गेंद के स्थान पर शटल-कौक से खेला जाता है, जिसमें पर लगे हुए होते हैं। शटल-कौक जिसे हिन्दी में चिड़िया कहते हैं, पहले बहुत महंगी मिलती थी, पर प्लास्टिक के आविष्कार के बाद यह प्लास्टिक की

बनने लगी और सस्ती मिलने लगी। बीच में शटल-कौक के आकार को पलटने का भी प्रयत्न किया गया, पर इसमें सफलता नहीं मिली। क्योंकि शटल-कौक टिप्पा खाने पर बहुत अधिक उछलती है और वजन में बहुत हल्की होती है, इसलिए शटल-कौक को ही अपनाया गया।

बैंडमिन्टन की कोर्ट आकार में छोटी होने के कारण हर स्थान पर बनाई जा सकती है। विदेशों में तो अधिकतर बड़े-बड़े हॉलों (कमरों) में इसे बनाया हुआ है। भारत में भी कई स्थानों पर बैंडमिन्टन हॉल बन गए हैं। शटल-कौक के बहुत हल्का होने के कारण और इसका नेट जमीन से पाँच फुट ऊँचा होने के कारण, इसे खेलने में काफी व्यायाम हो जाता है। इसकी आवश्यक वस्तुएँ दूसरे खेलों से सस्ती होने के कारण अब यह खेल भारत में भी बहुत लोकप्रिय हो गया है।

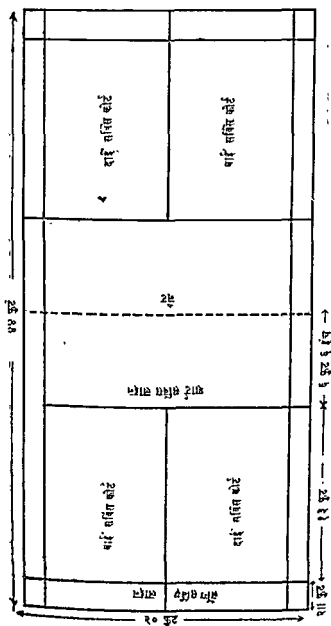
सन् १८६० में इस खेल के नियमों में सर्वप्रथम कुछ परिवर्तन किये गये। उसके बाद उसके नियमों में कोई विशेष परिवर्तन नहीं हुआ।

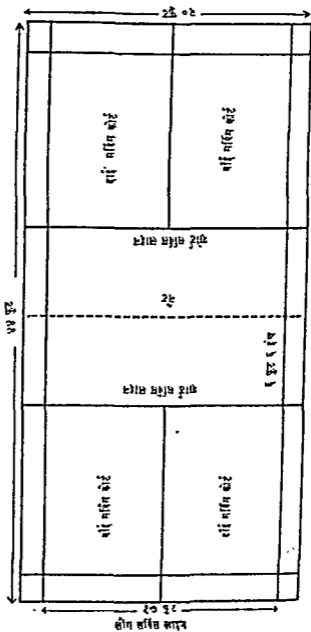
सन् १६३४ में पहली 'अन्तर्राष्ट्रिय बैंडमिन्टन फेडरेशन' का निर्माण हुआ। जिसके आधीन अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगिताओं का प्रबन्ध होता है। इसमें अधिकतर 'बैंडमिन्टन एसोसियेशन ग्रौफ इंगलैंड' ही भाग लेती है।

भारत में भी सर्वप्रथम सन् १६३४ में अखिल भारतीय बैंडमिन्टन प्रतियोगिता खेली गई। इसके बाद तो हर साल ही ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन होने लगा, जिनमें विदेशों से भी खिलाडी भाग लेने आने लगे। अब तक इस क्षेत्र में मलाया के खिलाड़ी ही श्रेष्ठ माने जाते हैं, वैसे भारत में भी अच्छे खिलाड़ियों की कमी नहीं है।

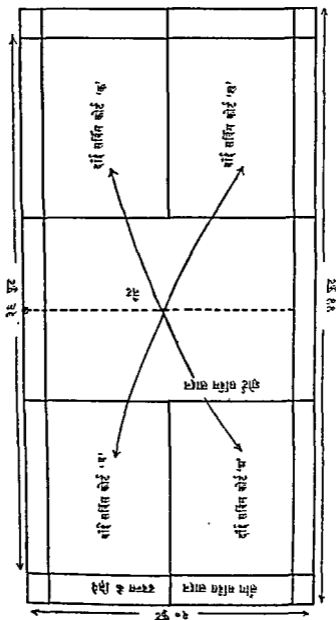
भारत के क्लबों में भी इस खेल का प्रशिक्षण देने का प्रबन्ध है और विदेशों से विशेषज्ञ बुलाकर भी इस खेल का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

यह खेल एक कोर्ट पर खेला जाता है। जिसे बैंडमिन्टन-कोर्ट कहते हैं। उसमें दो खिलाड़ी, सिंगल्स में और चार खिलाड़ी डबल्स में खेलते हैं। रैकेट से शटल-कौक को एक ओर से दूसरी ओर नेट के ऊपर होकर, दूसरे खिलाड़ी की कोर्ट के किसी स्थान को ध्येय बनाकर उछाला जाता है। दूसरा खिलाड़ी शटल को जमीन पर गिरने से बचा लेता है और उसे पहले

खिलाड़ी की कोर्ट में पहुँचा देता है। इसी प्रकार यह खेल चलता रहता है। यदि कोई खिलाड़ी शटल को वापिस नहीं कर पाता तो उस पर पौइन्ट हो

(चित्र १)
बैडमिन्टन खेल की कोर्ट।

। यदि उसे जितने पोइन्ट गेम के लिए जीतने आवश्यक होते हैं, उतने बन जाते हैं तो वह जीत जाता है ।

(चित्र २)
सिंगल्स-कोर्ट ।

बैडमिन्टन कोर्ट

बैडमिन्टन की कोर्ट ४४ फुट लम्बी और २० फुट चौड़ी होती है। जिसके

(चित्र ३)
डबल्स-कोर्ट।

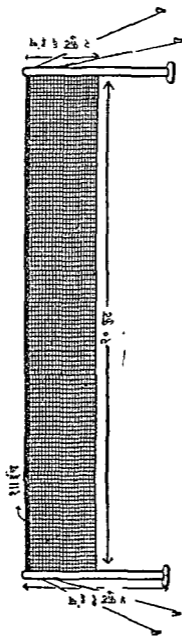
बीचों-बीच एक पाँच फुट ऊँचा नेट (जाल) लगा होता है। दोनों ओर शोर्ट-सर्विस-लाइन, नेट से ६ फुट ६ इन्च की दूरी पर खींची जाती है। उसके पीछे लौंग-सर्विस लाइन १३ फुट के फासले पर खींची जाती है और उसके समानान्तर ही एक २ फुट ६ इन्च के फासले पर सिंगल्स के लिए बैक-बाउन्ड्री लाइन खींची जाती है। शोर्ट-सर्विस लाइन से लेकर बैक-बाउन्ड्री लाइन तक एक सैन्टर लाइन (बीच की रेखा) खींची जाती है, जो कोर्ट को दो भागों में विभाजित करती है। एक को बांई सर्विस कोर्ट और दूसरी को दांई कोर्ट कहते हैं। डबल्स के लिए १ फुट ६ इन्च चौड़ी कोर्ट के अन्दर दोनों ओर एक एक रेखा खींच दी जाती है, जो डबल्स में काम आती है, जैसा कि चित्र नं० १, २ और ३ में दिखाया गया है।

बैडमिन्टन का फर्श, जिस पर कोर्ट बनी हुई होती है, प्रायः लकड़ी का होता है, पर भारत में जहाँ यह खेल खुले मैदान में खेला जाता है, समतल भूमि पर इस प्रकार से बनाया जाता है कि खिलाड़ी खेलते समय न फिसलें। फर्श का रंग किसी चमकदार रंग का होना चाहिये, क्योंकि शटल का रंग सफ़ेद होता है। कोर्ट की लाइनें १½ इन्च चौड़ी और किसी चमकदार रोगन से या सफेदे से खींची जानी चाहियें।

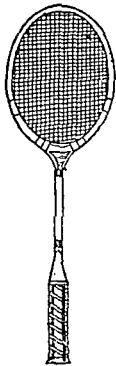
नेट (जाल)—

नेट की लम्बाई २० फुट होती है और दोनों तरफ साइड-लाइन्स पर ५ फुट १ इन्च लम्बे डण्डे गड़े होते हैं। जिन पर इसको बाँध दिया जाता है। नेट जमीन से २½ फुट ऊँचा होता है और इसकी चौड़ाई २½ फुट होती है। यदि इसे किसी हौल में खेलने के लिए बांधा जाय तो इसको १ इन्च डण्डों से दीवार में दोनों तरफ बांध दिया जाता है और यदि इसे खुले मैदान में खेला जाय तो डण्डों को जमीन में कुछ गाड़कर ऊपर से रस्सी से बांध दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया है, लेकिन डण्डों का जमीन से ऊपर का भाग कम से कम ५ फुट १ इंच ऊंचा होना चाहिये। ऊपर की ओर एक १½ इंच का फीता होता है, जिसे दोनों डंडों के ऊपर के सिरे पर बांधा जाता है। डंडे साइड-लाइन के ठीक बीच में होने चाहिये। हौल में नेट

लगाने के लिए यह डंडे एक लोहे या भारी लकड़ी के गोल टुकड़े में फँसे होते हैं और फर्श पर कीलें लगाकर इन्हें ठोक दिया जाता है।

(चित्र ४)

चित्र नं० २ और ३ में सिंगल्स और डबल्स की सर्विस का स्थान दिखाया गया है। यदि सर्विस दांई कोर्ट से की जाये तो विपक्षी को सर्विस लेने के लिये दांई कोर्ट में ही खड़े होकर सर्विस लेनी चाहिये।

आवश्यक वस्तुयें

रैकेट—

वैडमिन्टन के बल्ले को भी रैकेट कहते हैं। यह बहुत हल्की लकड़ी का बना होता है और इसका वजन केवल २½ औंस होता है, जैसा चित्र नं० ५ में दिखाया गया है। स्त्रियां प्रायः पतले हैन्डल अथवा ग्रिप का प्रयोग करती हैं और पुरुष मोटे ग्रिप का। रैकेट को सदा प्रेस में बन्द करके रखना चाहिये। जिस प्रकार का प्रेस टैनिस रैकेट का होता है उसी प्रकार का इस रैकेट के लिये भी मिल सकता है, नही तो इसकी तांत के कारण गोलाकार हिस्से के टेढे होने का डर होता है।

(चित्र ५)
रैकेट।

शटल अथवा शटल-कौक

शटल बहुत ही हल्के वजन की होती है और रैकेट से जरा सा टकराने पर बहुत उछलती है। इसका वज़न केवल ७५ ग्रेन से लेकर ८५ ग्रेन तक का होता है। एक प्रकार के हंस, जिसे कलहंस कहते हैं और जो बत्तख की तरह का होता है, उसके १६ छोटे-छोटे पर कार्क के टुकड़े में फँसा कर, उस पर जहाँ तक कार्क होता है वहाँ तक चमड़ा चढ़ा कर, परों के फैले हुए हिस्से के पास एक तागा बाँध कर, उसकी शक्ल कोणाकार बना दी जाती है। जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। नीचे से इसका व्यास

(चित्र ६)
शटल-कौक।

१ इंच से लेकर १$\frac{१}{८}$ इंच से अधिक नहीं होना चाहिए। परों के फैले हुए हिस्से का और कार्क का फासला २$\frac{१}{२}$ इंच से २$\frac{३}{४}$ इंच तक का होना चाहिए। ऊपर के हिस्से का व्यास २$\frac{१}{८}$ से २$\frac{१}{२}$ इंच तक का होना चाहिए। शटल मे १४ से लेकर १६ पंख तक लगाये जाते हैं, जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है। आजकल पर प्लास्टिक के बने हुए होते हैं। ऐसी शटल काफी सस्ती मिल सकती है।

शटल बहुत हल्की होती है और इसके परों के टूटने का डर होता है। इसलिए सावधानी से खेलना चाहिए। इसे बार-बार जमीन पर नहीं गिराना चाहिए। मौसम का प्रभाव भी शटल पर बहुत अधिक होता है यदि हवा में नमी होगी तो इसको उछालने पर यह कम ऊँची और कम दूर जायेगी।

डबल्स गेम (युग्मक खेल)

डबल्स का खेल काफी लोकप्रिय है। खेल आरम्भ करने से पहले एक ओर के दो खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी रैकेट को उछालता है। रैकेट गिरने पर तांत से बुना हुआ हिस्सा या हैण्डल नीचे आता है। जिस खिलाड़ी ने जिस हिस्से पर टौस की होती है और उसमे विजयी हो जाता है, वही प्रथम सर्विस करने का या जिस ओर की कोर्ट मे वह अपने साथी सहित खेलना पसन्द करेगा, इसका निर्णय करना उसी के हाथ में होता है।

यदि यह निर्णय कर लिया गया कि टौस जीतने वाला खिलाड़ी सर्व करेगा, तो यह भी निर्णय कर लिया जाता है कि दोनों साथियों में से कौन सा साथी सर्विस करेगा। इसी प्रकार सर्विस लेने वालों मे भी यह निर्णय कर लिया जाता है कि कौन सा खिलाड़ी सर्विस लेगा। पहली सर्विस दाईं कोर्ट से की जाती है और विपक्षी की कोर्ट में जो खिलाड़ी सर्विस लेगा वह भी दाईं कोर्ट में खड़ा होकर सर्विस लेगा। यदि 'अ' ने सर्विस की है तो 'क' इस सर्विस को लेगा तो वह इस प्रकार खड़े होंगे जैसा कि चित्र नं० ७ में दिखाया गया है।

सर्विस

सर्विस करने से पहले इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उसका विपक्षी सर्विस लेने के लिये तैयार है या नहीं। उसे धोखा देने का प्रयत्न

नही करना चाहिये। अपनी ही कोर्ट में खड़े होकर सर्विस करनी चाहिये। जब तक सर्विस न दी जा चुके दोनों पैर जमीन पर ही होने चाहिए। सर्विस करते समय रैकेट का गोलाकार तांत से बुना हिस्सा कलाई के नीचे और कमर के सामने होना चाहिये। अपने सामने जिस ओर की कोर्ट से सर्विस की जा रही हो उसी तरफ को सर्विस करनी चाहिये, जैसा चित्र नं० ७ में दिखाया गया है। यदि सर्विस करने में कोई गलती हो जाये तो सर्विस विपक्षी खिलाड़ी करता है, और यदि दोनो पैर सर्विस कोर्ट में हों तो सर्विस लाइन पर झुक कर सर्विस की जा सकती है, पर यह तरीका पूर्णरूप से ठीक नहीं माना जाता। सर्विस लेने वाला सर्विस लेने के बाद अपनी तरफ की किसी भी कोर्ट में आकर खेल सकता है। यदि शटल रैकेट के लकड़ी के फ्रेम से टकराएगी तो खिलाड़ी सर्विस हार जायेगा और एक पौइंट हो जायेगा। चित्र नं० ८ में दिखाया गया है कि सर्विस किस प्रकार की जाती है।

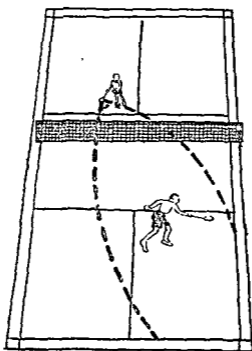
(चित्र ७)

ठीक प्रकार से सर्विस करने का ढंग। शटल को बांये हाथ से इस प्रकार टालना चाहिये कि रैकेट के तांत से बुने भाग के बीच के भाग से टेकराए।

लैट

टैनिस की तरह इस खेल में भी लैट शब्द का उसी प्रकार प्रयोग किया जाता है। यदि खेल का कोई निर्णय न हो तो भी लैट कहकर दुबारा उसी प्रकार खेल आरम्भ कर दिया जाता है।

यदि किसी खिलाड़ी के चोट आ जाय या शटल नैट में फंस जाये तो लैट दे दिया जाता है और खेल दुबारा आरम्भ कर दिया जाता है। यदि

सर्विस लेने वाले को सर्विस गलत कोर्ट से दी जाये अथवा सर्विस लेने वाला कोर्ट बदल ले तो उसे लैट दे दिया जाता है। यदि वह पौइन्ट जीत जाता

(चित्र ८)

दाईं कोर्ट से सर्विस करने के दो तरीके—
पहले तरीके से शटल शौट-सर्विस लाइन के पास ही गिरती है परन्तु दूसरे तरीके से ऊँची उछाल कर कोर्ट के पीछे की ओर पहुँचाई जाती है।

है तो उसे मान लिया जाता है परन्तु इस प्रकार के लैट तभी दिये जाते हैं जब यह गलती मालूम होते ही उसी समय रेफी के ध्यान में लाई जाये।

यदि सर्विस देते समय शटल नैट से लग जाये और सर्विस कोर्ट में शटल न पहुँचे, तब भी सर्विस होती है और यदि शटल कोर्ट तक न पहुँच कर बीच ही में नैट के पास गिर पड़े तो लैट नहीं दिया जाता है। गलती

मानी जाती है। यदि शटल कोर्ट से बाहर जा कर गिरे तो लैट दे दिया जाता है।

मैच खेलने का तरीका

यदि 'अ' 'ब' और 'क' 'ख' मैच खेल रहे हों और 'अ' 'ब' ने टॉस जीत कर यह फैसला किया कि 'अ' सर्विस करेगा और 'क' सर्विस लेगा तो स्कोर एक लव हो जाता है। इस खेल से पहली सर्विस करने वाले को एक पौइन्ट वैसे ही मिल जाता है, चाहे वैसे वह कोई पौइण्ट स्कोर न करे।

यदि 'अ' बाईं कोर्ट से 'ख' को सर्विस देता है और उसे 'ख' वापिस नहीं कर पाता तो स्कोर दो लव हो जाता है। 'अ' फिर दाईं कोर्ट से 'क' को और फिर 'ख' को उसकी दाईं कोर्ट में सर्विस देता है। 'क' 'ख' जीत जाते हैं तो उस पौईंट जीतने को रैली जीतना कहते हैं।

अब चौथी बार सर्विस करने की बारी 'क ख' की आती है। उन्हें एक लव वैसे ही मिल जाता है और 'क' दाईं कोर्ट से 'अ' को सर्विसदेता है और 'क' 'ख' रैली जीत जाते हैं तो स्कोर एक-दो हो जाता है।

अब 'ख' की दाईं कोर्ट से 'अ' को कोर्ट में सर्विस देने की बारी आती है और 'अ ब' रैली जीत जाते हैं तो 'ख' को सर्विस करने का अधिकार नहीं रहता और 'अ' 'ब' की सर्विस करने की बारी आती है। 'अ' दाईं कोर्ट से सर्विस करेगा। स्कोर दो-एक हो जायगा और इसी प्रकार जब तक 'अ' 'ब' रैली हार न जायेंगे, खेल चलता ही रहेगा और जो पहले १५ पौईंट बना लेंगे वह गेम जीत जायेंगे। कभी कभी निर्णय न होने पर २१ पौइण्ट तक बनाने पड़ते हैं। सिंगल्स में ११ पौइण्ट का एक गेम होता है और गेम कम से कम दो पौईंट से जीता जाता है।

गलतियाँ

निम्नलिखित बातों को गलत माना जायेगा

यदि शटल, सर्विस के बाद खिलाड़ी के कोर्ट में ही जमीन पर गिर पड़े, या कोर्ट बाउन्ड्री से बाहर जाकर गिरे, नैट के नीचे होकर दूसरी कोर्ट में जाये, शटल शरीर या कपड़ों को छू जाये, रैकेट से विपक्षी की कोर्ट की ओर बढ़कर

शौट लगाया जाये या उसके खेल में बाधा डाली जाये, शटल को रैकेट से दो बार शौट लगाये या नैट से कपड़े, रैकेट या शरीर छू जाये।

यदि अपने मुंह को बचाने के लिए रैकेट मुंह के आगे लगाने या शटल, जो कि नैट के डण्डे से बाहर निकल गई हो, जमीन पर न गिरी हो, उसे खेला जाये तो ग़लत शौट नहीं कहा जायेगा। शटल यदि लाइन के ऊपर गिरे तो कोर्ट के अन्दर समझी जायेगी और यदि बाहर, तो कोर्ट के बाहर समझी जायेगी।

सिंगल्स गेम (एकल खेल)

डबल्स गेम की तरह सिंगल्स गेम भी खेला जाता है। सबसे बड़ा अन्तर यह होता है कि लौंग सर्विस लाइन बेस लाइन होती है और दोनों ओर १½ डेढ़ फुट लाइन छोड़कर बेस लाइन से शौर्ट सर्विस लाइन तक दोनों कोर्ट होती हैं। जब स्कोर ० होता है या दो होता है तो दाईं ओर से यदि १ या ३ होता है तो बाँईं कोर्ट से सर्विस की जाती है। सिंगल्स-कोर्ट चित्र नं० २ में दिखाया गया है।

कैसे सीखें ?

बैडमिन्टन सीखने के लिए रैकेट किस प्रकार पकड़ना चाहिये, पैरों को किस प्रकार काम में लाना चाहिये और शटल तथा विपक्षी खिलाड़ी पर किस प्रकार नजर रखनी चाहिये ? यह तीन बातें सीखनी बहुत आवश्यक हैं।

रैकेट पकड़ने को ग्रिप कहते हैं। यदि यह मालूम करना हो कि ग्रिप ठीक है या नहीं, तो बायें हाथ में हथेली पर रैकेट का हैन्डल रख कर और तांत वाला हिस्सा बिल्कुल ऊपर की ओर सीधा रख कर, जिससे रैकेट का जमीन से समकोण बनता हो, दाएँ हाथ से हैन्डल को इस प्रकार से पकड़ो जैसे किसी मित्र से हाथ मिलाते हुए उसका हाथ पकड़ते हैं। फिर जिस प्रकार हथौड़ी से कील गाडते हैं, उस तरह नीचे झटका देकर देखो, अगर उसमें सुगमता होती है तो ग्रिप ठीक है।

रैकेट को बहुत कसकर नहीं पकड़ना चाहिये और कलाई को ढीला

रखना चाहिये, जिससे जिस ओर रैकेट का रुख करना हो, सुगमता से किया जा सके। बहुत से लोगों का यह ख्याल होता है कि रैकेट को कस कर पकड़ने से शौट मारने में अधिक शक्ति का प्रयोग होता है परन्तु वास्तव में ढीला करके शौट मारने से शौट अधिक तेजी से मारा जा सकता है। इस सम्बन्ध में नियम कठोर नहीं हैं। जिसे रैकेट किसी दूसरी प्रकार से पकड़ने में सुगमता होती हो, वह दूसरे ढंग से भी पकड़ सकता है।

शटल बहुत ही हल्की होती है और हल्के से शौट पर भी काफी उछलती है। इसलिए इसे अपनी कोर्ट में से वापिस करने के लिए इधर उधर काफी दौड़ना पड़ता है। कोर्ट में सदा तैयार खड़ा रहना चाहिये और पैरों को इस प्रकार प्रयोग में लाना चाहिए कि शौट लगाने में सुगमता हो। इसके लिए सदा जोर पैर की उँगलियों पर डालना चाहिये और अपने शरीर का भार दोनों पैरों पर एक सार डालना चाहिये। इस बात का अभ्यास करना चाहिए कि यदि सारे शरीर का वजन बायें या दायें पैर पर डालदें तो किस तरह सम्भला जाता है। सबसे अधिक इस बात पर जोर देना चाहिये कि खिलाड़ी को अपनी कोर्ट में पैर इस प्रकार रखे कि आगे पीछे होने में शरीर के किसी भी भाग को अड़चन न हो।

जिस ओर से शटल आ रही हो उसको ध्यान से देख कर, उसकी ओर तब बढ़ना चाहिये जब उसके भूमि पर गिरने के पहले, उस पर शौट लगाया जा सके। विपक्षी को बहुत ही ध्यान से देखना चाहिये, जिससे यह मालूम पड़ सके कि शटल किस ओर आ रही है और उसको कौन से शौट से वापिस करना चाहिये जिससे विपक्षी दुवारा वापिस न कर सके और पौइन्ट जीता जा सके।

मैच खेलने के बाद यदि हार हो जाये तो अपनी दुर्बलताओं पर और विपक्षी ने किस प्रकार उनसे लाभ उठाया, इस बात पर भी ध्यान देना चाहिए। उन दुर्बलताओं को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये।

सर्विस

सर्विस करने से पहिले इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि सर्विस करने के बाद शटल किस प्रकार वापिस की जायेगी। यदि सर्विस करने के

याद शटल काफी ऊँची उछलती है तो विपक्षी शटल को बायें कोने में बड़ी तेजी से वापिस करता है या वह नैट के पास ही दायें शौट से शटल को तुमसे बहुत फासले पर गिरा देता है।

यदि सर्विस करने पर शटल ज्यादा ऊंची नहीं उछाली गई हो तो विपक्षी आगे बढ़कर तुम्हारे निकट शटल को वापिस कर देगा। इन सब बातों को पहले से सोच लेना चाहिये और इनके लिए तैयार रहना चाहिये।

विपक्षी सर्विस को वापिस करने के लिये सदा तैयार रहता है। इसलिए सर्विस इस प्रकार करनी चाहिये कि वह घबरा जाये और सर्विस करने पर शटल काफी ऊँची और बेस या लौंग सर्विस-लाइन के दो-तीन इंच पीछे गिराने की कोशिश करनी चाहिए। इससे विपक्षी घबरा जायेगा। यदि यह मालूम पड़ जाए कि विपक्षी कौन सा शौट बहुत अच्छी तरह खेल सकता है तो उस शौट को बहुत कम काम में लाना चाहिए।

सर्विस तीन प्रकार की होती है

१. नीची सर्विस, जिसे लो-सर्विस कहते हैं, जैसा चित्र नं० ७ में दिखाया गया है। इसमें शटल शौर्ट-लाइन और सेन्ट्रल-लाइन जहां एक-दूसरे से मिलती हैं, उसके पास पड़ती है।

२. ऊँची सर्विस जिसे हाई सर्विस कहते हैं। शटल दायें या बायें कोर्ट के कोने में गिरती है।

३. ड्राइव या शूटिंग सर्विस। (इसमें शटल विपक्षी के बाईं तरफ गिरती है।

इन तीनों प्रकार की सर्विस करने का अभ्यास करना चाहिए। सिंगल्स में हाई (ऊँची) सर्विस ही काम में लाई जाती है।]

सर्विस करने से पहले खिलाड़ी को आराम से खड़ा होना चाहिए। फिर शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डालकर, बायें हाथ से शटल ऊपर से नीचे छोड़नी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ७ में दिखाया गया है। बायें हाथ से रैंकेट को ऊपर से नीचे ले जाकर, शटल पर शौट लगाना चाहिए। पर शौट लगाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि रैंकेट कलाई से नीचे है या नहीं। रैंकेट को

ऊपर से नीचे घुमाने पर विपक्षी को सुगमता से यह पता नहीं चलेगा कि शोर्ट सर्विस है या हाई सर्विस है।

सर्विस लेने से पहले खिलाड़ी को अपने शरीर का सारा भार बायें पैर पर डाल कर, आगे झुककर खड़ा होना चाहिए और सर्विस लेने के लिए तैयार रहना चाहिए। यदि शोर्ट-सर्विस हो और नेट के समीप हो तो दायाँ पैर आगे बढ़ाकर फुर्ती से शटल को नीचे की ओर शोट करना चाहिए।

यदि सर्विस ऊंची (हाई) हो तो शरीर का भार दायें पैर पर डालकर पीछे हटना चाहिए और शटल पर स्मेश शोट लगाना चाहिए, जिसके विषय में आप आगे पढ़ेंगे। इस शोट से सर्विस करने वाला शटल को बहुत ही कठिनता से वापिस कर पायेगा।

यदि सर्विस बहुत ही ऊंची हो तो रैकेट को सिर के ऊपर की ओर करके, बायें पैर पर शरीर का वजन डाल कर और बायें हाथ को अपने शाने के पास लाकर, थोड़ा बायें ओर मुड़कर शोट लगाना चाहिए। इसे राउन्ड दी हैड शोट कहते हैं।

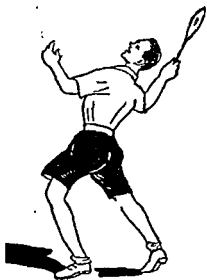
यदि सर्विस शोर्ट हो और खिलाड़ी के दायीं ओर काफी दूर हो, तो दायें पैर से आगे बढ़कर, साइड लाइन के निकट पहुँचकर, शटल को वापिस करना चाहिए।

यदि सर्विस बहुत ही नीची हो तो बाईं ओर मुड़कर, रैकेट को शटल के नीचे लाकर उसे वापिस करना चाहिए। पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बायाँ पैर जमीन पर ही रहे, नहीं तो गिरने का डर होता है।

यदि शटल नेट के पास ही गिरने वाली हो तो रैकेट से उसे नेट के कुछ इंच नीचे आने पर शोट लगाना चाहिये। यदि शटल के अधिक नीचे आने पर शोट लगाया जायेगा तो निशाना ठीक नहीं लगेगा और शटल को वापिस करने में भी कठिनाई होगी।

स्मेश

स्मेश उस शोट को कहते हैं जो झटके से शटल को, जो कि ऊँची सर्विस से आई हो, विपक्षी की कोर्ट में शीघ्रता से पहुँचा सके। यह शोट वापिस करना बहुत ही कठिन होता है। इस शोट को लगाने से पहिले खिलाड़ी को

शरीर का सारा बोझ दायें पैर पर डाल कर, रैकेट को जमीन से समकोण और सिर से ऊपर रखना चाहिए। जब शटल पास आ जाये, शरीर का सारा बोझ बायें पैर पर डाल कर, दायें पैर को आगे बढ़ाना चाहिये। इस प्रकार

(चित्र ६)
स्मैश शौट मारने का सही ढंग।

(चित्र १०)
दायें हाथ से बाईं-ओर रैकैट ले जाकर शौट लगाने का सही ढंग।

शटल पर पूरी शक्ति के साथ शौट लगेगा और शटल के दुवारा उसकी तरफ आने पर उसे ठीक प्रकार वापिस करा जा सकेगा। जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

यदि शटल बायी ओर आ रही हो, तो उसे वापिस बैक शौट से करना चाहिए। शटल आने से पहले बायें पैर पर शरीर का बोझ डालकर रैकेट को दायी ओर ले जाना चाहिए और जब शटल निकट आ जाए तो दायीं ओर से रैकेट को घुमाकर ऊपर ले जाना चाहिए और शौट लगाना चाहिए। इस शौट के लिये खिलाड़ी का मुंह नैट से विपरीत दिशा में होना चाहिए, जैसा चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

नियम

कोर्ट

१. (अ) कोर्ट की लम्बाई-चौड़ाई जैसी कि चित्र नं० १ में दिखाई गई है उस प्रकार होगी और उसकी रेखायें सफेद, काले या ऐसे रंग में खींची जायेंगी जो कि साफ दिखाई दें। इन रेखाओं की मोटाई १½ इंच होगी। (ब, में दी हुई कोर्ट के लिए लम्बाई-चौड़ाई भिन्न होगी)।

कोर्ट की रेखायें १½ इंच मोटी होंगी और जो रेखा कोर्ट को दो भागों में विभाजित करती हैं उसकी मोटाई भी १½ इंच होगी, जो दोनों कोर्ट के ठीक बीच मे खींची जायेगी। सर्विस कोर्ट १३ फुट लम्बी होगी।

(ब) जहां डबल्स के लिये कोर्ट बनाने की जगह न हो वहां सिंगल्स के लिए कोर्ट बनाई जाएगी। बैक बाउन्ड्री-लाइन, लौंग सर्विस-लाइन बना दी जाएगी और नैट के डण्डे दोनों तरफ साइड लाइन पर गाड़े जायेंगे। जैसा चित्र नं० २ में दिखाया गया है।

पोस्ट (डण्डे)

२. डण्डे जमीन से ५ फुट १ इंच ऊंचे होंगे। डण्डे काफी मजबूत गड़े होने चाहिएं, जिससे वह गिरें नहीं, जैसा कि नियम नं० ३ में दिखाया गया है। डण्डे साइड लाइन पर गाड़े जायेंगे। जहां डण्डों के गाड़ने की जगह साइड लाइन को साफ दिखाना सम्भव न होगा, वहां डण्डों को १½ इंच चौड़े धातु या लकड़ी के पतले से डंडे से दिखाई जाएगी। यदि कोर्ट डबल्स की होगी तो डबल्स की साइड लाइन पर ही यह डंडे गाड़े जायेंगे।

नैट

३. नैट बंटे हुए पतले सूत का बनाया होता है। जिसकी मोटाई ¾ इंच होगी। नैट को डंडों से मजबूती से बांध दिया जाएगा। यह २½ फुट चौड़ा होगा। नैट के ऊपर का सिरा जमीन से ५ फुट की ऊंचाई पर होगा और डंडे ५ फुट १ इंच जमीन से ऊपर निकले हुए होंगे। इसके किनारे चारों तरफ ३ इंच मोटे सफेद फीते से दोनों तरफ सिले होंगे और नाईं की तरह ऊपर नीचे एक मजबूत रस्सी से डन्डों पर बांध दिए जायेंगे, जैसा चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

शटल

४. शटल का वजन ३ ग्रेन से ५ ग्रेन तक का होगा और इसमें १४ से
[लेकर] १६ पर लगे होने चाहिएँ जो एक कार्क के टुकड़े पर, जिसका व्यास
[१] इंच से १⅛ इंच तक का होगा, लगे होंगे। शटल की लम्बाई कार्क के
[नी]चे से लेकर परों के ऊपर के हिस्से तक २½ इंच से लेकर २¾ इंच होगी
[औ]र पर तागे से मजबूती से बँधे हुए होंगे। परन्तु इस बात का ध्यान रखा
[ज]ायेगा कि इसकी बनावट, वजन और शटल के ऊपर उछलने की शक्ति
[नि]यमानुसार होगी। इसमें कोई परिवर्तन करने से पहले 'राष्ट्रीय संस्था' की
[अ]नुमति लेनी होगी।

(अ) जहां की जलवायु या ऊँचाई के कारण, जिस शटल का विवरण
[नि]यमों मे दिया गया है, उपयुक्त न होगी तो वहां शटल की बनावट इत्यादि
[मे]ं नियमानुसार संस्था की अनुमति के बाद परिवर्तन किया जा सकेगा।

(ब) खेल की उन्नति के लिए विशेष परिस्थिति पैदा हो जाने के कारण
[श]टल में परिवर्तन किया जा सकेगा।

शटल इस प्रकार की होगी कि यदि एक साधारण खिलाड़ी उसे रैकेट से
[नी]चे से ऊपर को बैक बाउन्ड्री रेखा से शौट लगाए तो वह दूसरी तरफ की,
[बै]क बाउन्ड्री लाइन के १ फुट से लेकर २½ फुट अन्दर ही पड़ेगी।

खिलाड़ी

५. (क) खिलाड़ी उन लोगों को कहा जाएगा जो खेल में भाग ले रहे है।

(ख) डबल्स में दोनों ओर दो-दो खिलाड़ी भाग लेंगे और सिंगल्स में दोनों तरफ एक-एक खिलाड़ी भाग लेगा।

(ग) जिस ओर के खिलाड़ियों को सर्विस करने का अधिकार होगा उस साइड को इनसाइड कहा जायेगा और विपक्षी साइड को आउट-साइड कहा जाएगा।

टौस

६. खेल आरम्भ होने से पहले दोनों ओर के खिलाड़ी टौस करेंगे और जिस ओर का खिलाड़ी टौस जीत लेगा उसको यह अधिकार होगा कि :—

(क) वह पहले सर्विस करे

(ख) या पहले सर्विस न करे

(ग) या दोनों ओर की कोर्टों में से अपने लिए कोर्ट चुनें।

जिस ओर के खिलाड़ी टौस हार जाएंगे उनको यह अधिकार होगा कि यदि उनके विपक्षी ऊपर लिखी हुई बातों के अनुसार, जिन बातों का निर्णय न करे, वह स्वयं करें।

स्कोरिंग

७. (क) डबल्स और पुरुषों के सिंगल्स खेल में गेम १५ या २१ पौइन्ट का होता है या जैसा कि पहले निर्णय कर लिया गया हो। किन्तु यदि दोनों ओर के खिलाड़ियों का स्कोर १३ है तो जिस खिलाड़ी ने पहले १३ पौइन्ट जीते हैं उसे यह अधिकार होगा कि यदि वह चाहे तो सैट ५ पौइन्ट से और बढ़ा सके। यदि स्कोर दोनों ओर के खिलाड़ी १४ ग्रौल कर लेते हैं तो जिस खिलाड़ी ने पहले १४ पौइन्ट जीते हैं वह सैट को ३ पौइन्ट तक और बढ़ा सकता है। ५ या ३ पौइन्ट जो खिलाड़ी पहले जीत जाता है वह गेम जीत लेता है। परन्तु इस बात का निर्णय कि आगे ५ या तीन पौइन्ट और बनाने हैं, जिसने पहले १३ या १४ पौइन्ट बनाए हैं उसे पहले ही इस बात की घोषणा करनी पड़ेगी। २१ पौइन्ट के गेम में भी ऊपर लिखा तरीका काम में लाया जाएगा पर ग्रौल के पौइन्ट १३ या १४ की जगह १९ या २० पौइन्ट होंगे।

(ख) स्त्रियों का सिंगल्स गेम ११ पौइन्ट का होता है। यदि दोनों खिलाड़ियों ने ९ पौइन्ट बना लिए हों तो जिस खिलाड़ी ने पहले ९ पौइन्ट बनाए, वह चाहे तो गेम के ३ पौइन्ट और बढ़ा सकती है यदि स्कोर १० पौइन्ट ग्रौल है तो जिस खिलाड़ी ने पहले १० पौइन्ट बना लिए हों वह गेम के २ पौइन्ट और बढ़ा सकती है।

(ग) यदि एक तरफ के खिलाड़ी एक गेम में यह घोषणा नहीं करते कि वह पौइन्ट बढ़ाना चाहते हैं, तो इसका अर्थ यह नहीं लगाया जाएगा कि अगले गेम में उनसे यह अधिकार वापिस ले लिया जाएगा।

(घ) हैन्डीकैप गेम में पौइन्ट बढ़ाने की आज्ञा नहीं है।

८. विपक्षी खिलाड़ी ३ गेम खेलेंगे और यदि सब खिलाड़ियों की

स्वीकृति से अधिक गेम खेलने का निर्णय कर लिया गया हो तो खेले जा सकते हैं। खिलाड़ी पहले गेम में जिस ओर खेले हों उसे उन्हें दूसरे गेम में पलटना पड़ेगा। यदि तीसरा गेम भी खेला जाये तो उसमें भी साइड पलटनी पड़ेगी। तीसरे गेम में खिलाड़ी साइड तब पलटेंगे जब अधिक पौइन्ट बनाने वाले का स्कोर :—

(क) १५ पौइन्ट के गेम में यदि उसका स्कोर ८ होगा।

(ख) ११ पौइन्ट के गेम में यदि उसका स्कोर ६ होगा

(ग) २१ पौइन्ट के गेम में यदि उसका स्कोर ११ होगा।

या हैण्डी कैप में एक तरफ के खिलाड़ी गेम में जितने पौइन्ट होते हैं उनसे आधे पौइन्ट बना लें। यदि यह फैसला कर लिया जाय कि एक गेम और खेला जाएगा तब खिलाड़ी उसी प्रकार अपने साइड पलट लेंगे, जैसा तीसरे गेम के लिए ऊपर लिखा जा चुका है।

यदि गलती से कोई खिलाड़ी जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, साइड पलटना भूल जाए तो साइड गलती मालूम होने के तुरन्त बाद साइड पलट लिए जायेंगे और जो स्कोर हो गया होगा वह माना जाएगा।

डबल्स गेम (युग्मक खेल)

९. (अ) जब इस बात का निर्णय हो जाएगा कि किस ओर का खिलाड़ी सर्विस करेगा, तो जो खिलाड़ी दायीं कोर्ट में खड़ा होकर सर्विस करेगा और सर्विस दूसरे तरफ की दायीं कोर्ट में खड़े खिलाड़ी की तरफ होगी, तथा वह खिलाड़ी शटल को जमीन पर गिरने से पहले शटल को वापिस कर देगा तब इन साइड के दोनों खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी को शटल औउट साइड वाले खिलाड़ियों में से किसी खिलाड़ी की तरफ शटल को वापिस कर सकता है। इसी तरह जब तक शटल जमीन पर नहीं गिरती या कोई पौइन्ट नहीं बनता, खेल चलता रहता है। यदि इन साइड के खिलाड़ियों से कोई गलती हो जाती है तो दाईं कोर्ट खड़ा हुआ खिलाड़ी सर्विस करता है। परन्तु सर्विस के बाद शटल को वापिस नहीं किया जाए या आउट साइड के खिलाड़ी से कोई गलती हो जाए, तो इन साइड वाले खिलाड़ी १ पौइन्ट जीत जाएँगे। तब इन साइड के खिलाड़ी अपनी-अपनी सर्विस कोर्ट पलट लेंगे

बाईं कोर्ट से विपक्षी की बायीं कोर्ट में खड़े खिलाड़ी को सर्विस दी जाएगी। जब तक कोई पोइन्ट इनसाइड के खिलाड़ी नहीं हारते खेल चलता रहेगा। यदि इनसाइड एक और पोइन्ट जीत जाए तब सर्विस दाईं कोर्ट से विपक्षी की दाईं कोर्ट की ओर दी जाएगी।

(ब) प्रत्येक गेम में पहली सर्विस दाईं सर्विस कोर्ट से की जाएगी। जब शटल सर्विस करने वाले के रैकेट से टकरा जाए, उसे सर्विस देना माना जाएगा और उसके बाद शटल को तब तक खेल में माना जाएगा जब तक कि वह जमीन पर न गिरे या कोई लैट न दिया गया हो। सर्विस देने के बाद सर्विस देने वाला खिलाड़ी या वह खिलाड़ी जिसने सर्विस ली है, दोनों जिस तरफ चाहें अपनी तरफ कोई बदल सकते हैं।

१०. जिस खिलाड़ी की तरफ सर्विस की गई हो उसी खिलाड़ी को सर्विस लेनी चाहिए। यदि शटल उसके दूसरे साथी से छू जाएगी या उस पर शॉट लगाएगा तो इन साइड को एक पोइन्ट मिल जाएगा। किसी भी खिलाड़ी को लगातार दो सर्विस नहीं करने दी जाएँगी।

११. पहले गेम में जिस तरफ के खिलाड़ी जिस ओर खड़े होकर सर्विस देंगे, वह दायी कोर्ट होगी और एक पोइन्ट होने के बाद एक तरफ के दोनों खिलाड़ी जिस कोर्ट में चाहें खड़े होकर खेल सकते हैं। गेम जीतने वाले खिलाड़ी सदा पहले सर्विस करेंगे, पर दोनों में से कोई-सा खिलाड़ी सर्विस कर सकता है तथा हारने वाले खिलाड़ियों में से कोई-सा खिलाड़ी सर्विस ले सकता है।

१२. यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी न होने पर भी या गलत कोर्ट में खड़े होकर सर्विस करेगा और उसका पक्ष एक पोइन्ट जीत जाता है तो उसे लैट घोषित कर दिया जायेगा परन्तु लैट दूसरी सर्विस होने से पहले घोषित किया जाना चाहिये।

यदि कोई खिलाड़ी गलत कोर्ट में खड़ा होकर सर्विस लेता है और उसका पक्ष पोइन्ट जीत जाता है तो उसे लैट घोषित कर दिया जायेगा, परन्तु लैट दूसरी सर्विस होने से पहले घोषित किया जाना चाहिए।

यदि कोई खिलाड़ी गलती से उस समय अपने कोर्ट को पलटे जब निय-
ानुसार उसे साइड नहीं पलटना चाहिए और यह गलती दूसरी सर्विस होने
पहले मालूम नहीं पड़े तो इस गलती को दूर नहीं किया जायेगा और
ट घोषित नहीं किया जाएगा।

सिंगल्स गेम (एकल खेल)

१३. सिंगल्स में भी नियम ६ से १२ तक लागू होंगे और निम्नलिखित
नियम और होंगे :—

(१) खिलाड़ी दायीं कोर्ट से ही सर्विस करेगा और सर्विस दायीं
कोर्ट में ही ली जायेगी जब कोई स्कोर न होगा या बराबर का स्कोर
होगा। यदि एक पोइन्ट हो जाये या ३ पोइन्ट हो जाये तो सर्विस बायी कोर्ट
से की जायेगी और दायीं कोर्ट वाला खिलाडी ही सर्विस लेगा।

(२) खेल प्रत्येक पोइन्ट हो जाने पर खिलाड़ी अपनी कोर्ट बदल
लेंगे।

गलतियाँ अर्थात फाल्टस

१४. यदि सर्विस करने वाला खिलाड़ी कोई गलती करेगा तो सर्विस
लेने वाला खिलाड़ी सर्विस करेगा और यदि सर्विस लेने वाला खिलाड़ी कोई
गलती करेगा तो सर्विस करने वाला खिलाड़ी १ पोइन्ट जीत जायेगा।
निम्नलिखित गलतियाँ मानी जायेंगी—

(१) सर्विस करते समय, यदि शटल को मारते समय, शटल सर्विस करने
वाले को कमर से ऊपर होगी या रैकेट का तांत वाला गोल हिस्सा सर्व
करने वाले के हाथ से ऊँचे की ओर होगा।

(२) यदि सर्विस करने के बाद शटल गलत कोर्ट में जा गिरे या शोर्ट
सर्विस लाइन तक नहीं पहुँचे या लौंग सर्विस-लाइन, साइड-बाउन्ड्री लाइन या
जिस कोर्ट में सर्विस पहुँचती हो उसमें न पहुँच कर गलत कोर्ट मे पड़े।

(३) यदि सर्व करने वाले के पैर सर्विस कोर्ट के अन्दर न हों या
सर्विस लेने वाले के पैर सर्विस कोर्ट के अन्दर न हों।

(४) यदि सर्विस देने के बीच में या बाद में किसी प्रकार विपक्षी खिलाड़ी
को किसी प्रकार की अड़चन डाले।

(५) यदि शटल, सर्विस करने पर या खेल में शटल कोर्ट की बाउन्ड्री के बाहर पड़े, नैट के नीचे से निकले या नैट से टकरा जाये या दीवारों से लग जाये। यदि खेल हॉल में हो रहा हो और किसी खिलाड़ी के शरीर या वस्त्रों से शटल छू जाये। यदि शटल ठीक लाइन पर पड़ेगी तो उसे कोर्ट के अन्दर माना जायेगा और यदि लाइन के बाहर पड़ेगी तो शटल बाहर मानी जावेगी।

(६) यदि शटल को नैट से पार होने से पहले कोई खिलाड़ी दूसरे की कोर्ट की हद में उसे शौट लगाये। (शौट लगाने वाला खिलाड़ी नैट के अन्दर भुक कर शौट लगा सकता है)।

(७) यदि खेल के दौरान में खिलाड़ी के कपड़े, उसका शरीर या उसका रैकेट नैट से छू जाय।

(८) यदि शटल पर दो बार, एक के बाद एक, कोई खिलाड़ी शौट लगाये या पहले एक खिलाड़ी के शौट लगाने के बाद उसका साथी उस पर शौट लगाये या शटल रैकेट के फ्रेम या लकड़ी के किसी हिस्से से छू जाये।

(९) यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी के खेल में कोई अड़चन पैदा करे।

(५) अगर नियम नं० १६ को तोड़ा जाये।

१५. सर्विस करने वाले को तब तक सर्व नहीं करना चाहिये जब तक उसका विपक्षी तैयार न हो। यदि वह सर्विस वापिस करने का प्रयत्न करेगा तो विपक्षी को तैयार समझा जायेगा।

१६. सर्व करने वाले और सर्विस लेने वाले खिलाड़ियों को अपनी-अपनी कोर्ट में ही खड़ा रहना चाहिये और जब सर्विस दी जा रही हो पैर का कोई-न-कोई भाग जमीन पर होना चाहिए। यदि सर्व करने वाले का या सर्विस लेने वाले का पैर उसकी सर्विस-लाइन पर होगा तो उसे सर्विस-कोर्ट से बाहर माना जायेगा।

१७. यदि सर्विस करते समय शटल जाल से छू जाये, वैसे सर्विस नियमानुसार है तो उसे लैट घोषित किया जाता है। यदि गेम के दौरान में शटल नैट को छूकर सर्विस कोर्ट में पहुँच जाये तो उसे ठीक माना जायेगा। यदि बाउन्ड्री लाइन के पास शटल जाकर गिरे तो उसे अच्छा स्ट्रोक कहते हैं। यदि कोई अड़चन दिखाई दे तो अम्पायर लैट दे सकता है।

यदि सर्विस करते समय शटल नैट के ऊपरी भाग से टकरा जाये और सर्विस लेने वाला खिलाड़ी उसे वापिस करने की कोशिश करे तो उसे लैट दे दिया जाता है।

यदि शटल सर्विस करने के बाद नैट में फंस जाये तो लैट दे दिया जायेगा।

लैट हो जाने पर जो खिलाड़ी सर्व कर रहा था दुबारा सर्व करेगा।

१८. यदि सर्विस करने वाला खिलाड़ी हाथ से शटल छोड़ने पर, उस पर चोट न लगा सके तो कोई गलती नही होगी, पर यदि शटल रैकेट से छू गई है तो उसे सर्विस देना समझा जायेगा।

१९. यदि खेल में शटल नैट में फंस जाये या विपक्षी की कोर्ट की ओर गिर जाये या कोर्ट से बाहर जा गिरे और उसके बाद विपक्षी शटल के हाथ लगाये तो उस पर कोई सजा नहीं दी जायेगी।

२०. यदि किसी खिलाड़ी को शटल को नीचे की ओर मारने का अवसर मिले, जब वह नैट के पास खड़ा हो तो उसके विपक्षी को नैट के पास अपना रैकेट नही लाना चाहिये। इस प्रकार खेलने से रैकेट एक-दूसरे से टकराने का खतरा होता है और नियम १४ (१०) के अनुसार उसे गलती माना जायेगा। खिलाड़ी अपना मुँह बचाने के लिए यदि रैकेट मुँह के सामने लाये तो उसे गलती नहीं माना जायेगा।

२१. अम्पायर (खेलपंच) का यह कर्त्तव्य है कि गलती या लैट को घोषित करे इनके लिए अपील करने की आवश्यकता नहीं होगी और यदि कोई विवाद हो तो उसका निर्णय अन्तिम माना जायेगा। वह लाइनमैन की नियुक्ति भी कर सकता है। यदि रेफ्री की नियुक्ति की गई हो तो रेफ्री का निर्णय अंतिम होगा, पर यह निर्णय केवल नियम के बारे में होगा।

(५) यदि शटल, सर्विस करने पर या खेल में शटल कोर्ट की बाउन्ड्री के बाहर पड़े, नैट के नीचे से निकले या नैट से टकरा जाये या दीवारों से लग जाये। यदि खेल हॉल में हो रहा हो और किसी खिलाड़ी के शरीर या कपड़ों से शटल छू जाये। यदि शटल ठीक लाइन पर पड़ेगी तो उसे कोर्ट के अन्दर माना जायेगा और यदि लाइन के बाहर पड़ेगी तो शटल बाहर मानी जायेगी।

(६) यदि शटल को नैट से पार होने से पहले कोई खिलाड़ी दूसरे की कोर्ट की हद में उसे शौट लगाये। (शौट लगाने वाला खिलाड़ी नैट के अन्दर झुक कर शौट लगा सकता है)।

(७) यदि खेल के दौरान में खिलाड़ी के कपड़े, उसका शरीर या उसका रैकेट नैट से छू जाय।

(८) यदि शटल पर दो बार, एक के बाद एक, कोई खिलाड़ी शौट लगाये या पहले एक खिलाड़ी के शौट लगाने के बाद उसका साथी उस पर शौट लगाये या शटल रैकेट के फ्रेम या लकड़ी के किसी हिस्से से छू जाये।

(९) यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी के खेल में कोई अड़चन पैदा करे।

(५) अगर नियम नं० १६ को तोड़ा जाये।

१५. सर्विस करने वाले को तब तक सर्व नहीं करना चाहिये जब तक उसका विपक्षी तैयार न हो। यदि वह सर्विस वापिस करने का प्रयत्न करेगा तो विपक्षी को तैयार समझा जायेगा।

१६. सर्व करने वाले और सर्विस लेने वाले खिलाड़ियों को अपनी-अपनी कोर्ट में ही खड़ा रहना चाहिये और जब सर्विस दी जा रही हो पैर का कोई-न-कोई भाग जमीन पर होना चाहिए। यदि सर्व करने वाले का या सर्विस लेने वाले का पैर उसकी सर्विस-लाइन पर होगा तो उसे सर्विस-लाइन से बाहर माना जायेगा।

१७. यदि सर्विस करते समय शटल जाल से छू जाये, वैसे सर्विस नियमानुसार है तो उसे लैट घोषित किया जाता है। यदि खेल के दौरान में शटल नैट को छूकर सर्विस कार्ट में पहुँच जाये तो उसे ठीक माना जायेगा। यदि बाउन्ड्री लाइन के पास शटल जाकर गिरे तो उसे अच्छा स्ट्रोक कहते हैं। यदि कोई अड़चन दिखाई दे तो अम्पायर लैट दे सकता है।

यदि सर्विस करते समय शटल नैट के ऊपरी भाग से टकरा जाये और सर्विस लेने वाला खिलाड़ी उसे वापिस करने की कोशिश करे तो उसे लैट दे दिया जाता है।

यदि शटल सर्विस करने के बाद नैट में फंस जाये तो लैट दे दिया जायेगा।

लैट हो जाने पर जो खिलाड़ी सर्व कर रहा था दुवारा सर्व करेगा।

१८. यदि सर्विस करने वाला खिलाड़ी हाथ से शटल छोड़ने पर, उस पर चोट न लगा सके तो कोई गलती नही होगी, पर यदि शटल रैकेट से छू गई है तो उसे सर्विस देना समझा जायेगा।

१६. यदि खेल में शटल नैट में फंस जाये या विपक्षी की कोर्ट की ओर गिर जाये या कोर्ट से बाहर जा गिरे और उसके बाद विपक्षी शटल के हाथ लगाये तो उस पर कोई सज़ा नहीं दी जायेगी।

२०. यदि किसी खिलाड़ी को शटल को नीचे की ओर मारने का अवसर मिले, जब वह नैट के पास खड़ा हो तो उसके विपक्षी को नैट के पास अपना रैकेट नही लाना चाहिये। इस प्रकार खेलने से रैकेट एक-दूसरे से टकराने का खतरा होता है और नियम १४ (१०) के अनुसार उसे गलती माना जायेगा।

खिलाड़ी अपना मुँह बचाने के लिए यदि रैकेट मुँह के सामने लाये तो उसे गलती नही माना जायेगा।

२१. अम्पायर (खेलपंच) का यह कर्त्तव्य है कि गलती या लैट को घोषित करे इनके लिए अपील करने की आवश्यकता नही होगी और यदि कोई विवाद हो तो उसका निर्णय अन्तिम माना जायेगा। वह लाइनमैन की नियुक्ति भी कर सकता है। यदि रेफ़ी की नियुक्ति की गई हो तो रेफ़ी का निर्णय अंतिम होगा, पर यह निर्णय केवल नियम के बारे मे होगा।

चौली-चौल

वौली-बौल

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

वौली-बौल का आविष्कार सन् १८९५ में श्री विलियम सी० मोरगन ने, अमरीका में मेसेसशुट में स्थित होलीग्रोक नामक स्थान में किया। उस समय बड़े कमरों में खेलने के इनडोर गेम्स बहुत ही कम थे। इसलिए सर्वप्रथम इस खेल को भी बड़े कमरों में ही खेला जाता था तत्पश्चात् इस खेल को वहां की 'यंगमैन क्रिश्चिन एसोसियेशन' ने अपना लिया और इसके विधिवत् नियम बनाये। यह संस्था अमरीका में अनेक स्थानों में लोकप्रिय थी इसलिए यह खेल वहां बहुत लोकप्रिय हो गया।

अमरीका से यह खेल इंगलैण्ड आया और वहां से उसके उपनिवेशों में भी इसका काफी प्रचार हो गया। यहां यह खेल खुले मैदान में खेला जाने लगा।

इस खेल में केवल एक नैट (जाल) और एक गेंद की आवश्यकता होती है। गेंद का आकार फुटवौल जैसा होता है, पर यह आकार में उससे कुछ बड़ी होती है। इसलिए इसे खेलने में अधिक मात्रा में धन व्यय नहीं करना पड़ता। इसको खेलने का मैदान भी बहुत लम्बा-चौड़ा नहीं होता। इन कारणों से यह खेल भारत में बहुत ही लोकप्रिय बन गया है। यहां के गांवों तक में इसे खेला जाता है।

इस खेल में दोनों ओर से छः छः खिलाड़ी भाग लेते हैं और गेंद को इस प्रकार एक ओर से दूसरी ओर जाल के ऊपर से उछाला जाता है कि गेंद भूमि पर न गिरे।

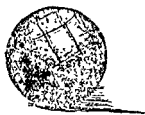
आवश्यक वस्तुएँ

कपड़े

इस खेल को खेलने के लिये नेकर और आधी आस्तीन की कमीज पहननी

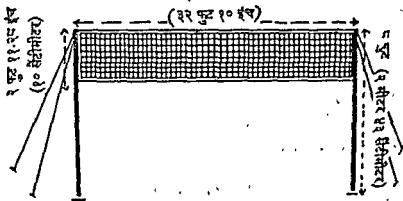
चाहिये। यह खेल नंगे पैर या रबड़ के जूते पहन कर खेला जा सकता है। प्रत्येक खिलाड़ी की कमीज की जेब पर उसके खड़े होने की जगह का नंबर लगा हुआ होना चाहिये।

गेंद

गेंद फुटबौल की तरह चमड़े की होती है। इसके अन्दर रबड़ का ब्लैडर लगा होता है। जिसमें हवा भर कर इसे फुला लिया जाता है और फीते से बांध दिया जाता है। गेंद का वृत्त ६५ सेन्टीमीटर (२ फुट १·४८ इंच) से लेकर ६८.५ सेन्टीमीटर (२ फुट २.८५ इंच) होनी चाहिए। इसके चमड़े के खोल में अधिक से अधिक आठ जोड़ होने चाहियें, जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है। गेंद का वज़न २५० ग्रेन से लेकर ३०० ग्रेन तक होना चाहिये।

(चित्र १)
गेंद।

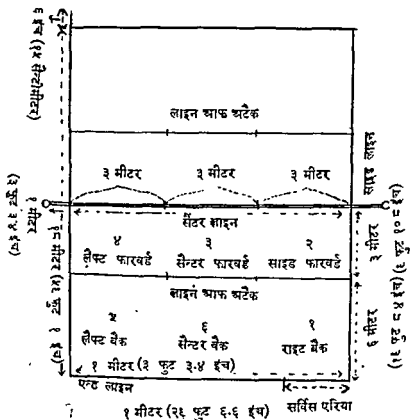
नैट (जाल)

जाल ९० सेन्टीमीटर (२ फुट ११.२८ इंच) चौड़ा और १० मीटर

१० मीटर
(३२ फुट १० इंच)
२ फुट ११.२८ इंच
(९० सैंटीमीटर)

(चित्र २)
नैट (जाल)।

(३२ फुट १० इंच) लम्बा होता है। नैट के ऊपर ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ा एक फीता लगाया जाता है। नैट मजबूत डोरे का बनाया जाता है। फीते के बीच में से एक मजबूत डोरी डाली जाती है जो कि नैट पोस्टों से बांध दी जाती है। दोनों किनारों पर भी ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ा फीता लगाया जाता है और दो नैट पोस्टों के सहारे सीधा खड़ा कर दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है। नैट ज़मीन से ५ मीटर (लगभग ८ फुट) ऊंचा होता है।

खेल का मैदान (कोर्ट)

वॉली-बौल के खेलने के मैदान को कोर्ट कहते हैं। कोर्ट की लम्बाई

(चित्र ३)

खेल का मैदान।

१८ मीटर (५६ फुट १ इंच) और चौड़ाई ६ मीटर है (२८ फुट ६'६ इंच) होती है। इसके बीचोंबीच एक रेखा खींचकर इसे दो भागों में बांट दिया जाता है। इस रेखा को सेन्टर लाइन कहते है और इसके ठीक ऊपर जाल लगा दिया जाता है। लम्बाई वाली लाइनों को साइड लाइन कहते हैं और चौड़ाई वाली लाइनों को एन्ड लाइन कहते हैं। सेन्टर लाइन दोनों ओर १ मीटर (३ फुट ३'४ इंच) बढ़ा दी जाती है और वहां एक-एक पोल गाड़कर, उस पर नैट लगा दिया जाता है।

सेन्टर लाइन को ३ बराबर हिस्सों में छोटी-छोटी लाइन लगा कर बांट दिया जाता है। इस प्रकार इस तरह बँटे हुए हर हिस्से की लम्बाई ३ मीटर (६ फुट १०'२ इंच होती है। एन्ड-लाइन से ६ मीटर (१६ फुट ८'४ इंच) के फासले पर एक-एक लाइन समानांतर लाइन खींची जाती है, जिसे लाइन ऑफ अटैक (आक्रमण करने वाली रेखा) कहते हैं।

एन्ड-लाइन पर दायीं ओर साइड-लाइन को १५ सेन्टीमीटर (६ इंच) आगे बढ़ा दिया जाता है और तीन मीटर (६ फुट १०'२ इंच) की दूरी पर एक १५ सेन्टीमीटर (६ इंच) लम्बी लाइन खींची जाती है जिसे सर्विंग एरिया कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० ३ में दिखाया गया है।

खिलाड़ी

इस खेलमें दो टीमें भाग लेती हैं और प्रत्येक टीम में ६ खिलाड़ी होते हैं 'उनके सीने पर और कमर पर २५ सेन्टीमीटर ऊँचाई पर २ सेन्टीमीटर चौड़े बैज लगाने चाहियें। छः खिलाड़ियों में से एक कप्तान होता है। उसे अलग रंग का ८ सेन्टीतीटर लम्बा और १½ सेन्टीमीटर चौडा बैज आगे सीने पर दांई तरफ, जरसी के ऊपर लगाना चाहिए।

कैसे खेलें ?

दोनो टीमों के कप्तान पर्चियां लिखकर उठाते हैं कि पहले सर्विस कौन करेगा या कौनसी साइड से कौन खेलेगा। जीतने वाला कप्तान इस बात का निर्णय करेगा कि उसकी टीम पहले सर्विस करेगी या जिसे ओर वह चाहेगा, उस ओर से वह टीम खेलेगी। प्रत्येक सैट आरम्भ होने से पहले प्रत्येक कप्तान का यह कर्त्तव्य होता है कि स्कोर लिखने वाले को यह बतादे

कि उसकी टीम में पहले कौन सर्विस करेगा। बारी-बारी छः के छः खिलाड़ी सर्विस कर सकते हैं। कोर्ट में पीछे की लाइन के पास राइट-बैक, सेन्टर-बैक, लैफ्ट-बैक, राइट-फौरवर्ड, सेन्टर-फौरवर्ड और लैफ्ट-फौरवर्ड, खड़े होंगे, जैसा चित्र नं० ३ में दिखाया गया है।

सर्विस

खेल आरम्भ होने से पहले राइटबैक, एक लाइन के तिहाई भाग (जिसे सर्विस एरिया कहते हैं) से बाहर खड़ा होकर, हाथ फैलाकर, मुट्ठी बनाकर, एक हाथ में गेंद लेकर, उछाल कर दूसरे हाथ से गेंद को विपक्षी टीम की कोर्ट में फेंकेगा।

सर्विस कूदकर या दौड़कर की जा सकती है, किन्तु खिलाड़ी को एन्ड लाइन के पास रुक जाना चाहिये। सर्विस देने के बाद गेंद खेल में हो जाती है और खेल आरम्भ हो जाता है।

यदि सर्विस देने के बाद गेंद विपक्षी टीम की कोर्ट में गिरे और उसे कोई न छू सके तो सर्विस दुबारा की जायेगी। रेफ्री का यह कर्त्तव्य होगा कि वह यह देखें कि इस तरह खेल को काफ़ी देर तक न रोका जाये।

यदि सर्विस करने के बाद गेंद नैट के ऊपर होकर, उसे बिना छूए विपक्षी की कोर्ट में चली जाये तो सर्विस ठीक समझी जायेगी। इस प्रकार खेल आगे चलता रहेगा, जब तक कोई पौइन्ट न हो जायें।

यदि सर्विस करने के बाद विपक्षी टीम गेंद को वापिस न कर पाये तो एक पौइन्ट हो जाता है।

यदि गेंद साइड लाइन से बाहर चली जाये तो एक को छोड़कर तीसरी बार बारी-बारी दोनों टीमों के खिलाड़ी सर्विस करेंगे।

सर्विस करने के बाद दूसरी सर्विस नं० २ खिलाड़ी अथवा राइट फौरवर्ड करेगा और इसी प्रकार शेष खिलाड़ी बारी-बारी सर्विस करते रहेंगे।

यदि गेंद नैट से टकरा जाएगी तो फाउल हो जायेगा।

यदि सर्विस करने के बाद गेंद नैट को छूकर, नैट के नीचे होकर या साइड लाइन के बाहर या किसी खिलाड़ी से टकराकर विपक्षी की कोर्ट में जाएगी तो भी फाउल हो जायेगा और सर्विस दुबारा की जायेगी।

यदि सर्विस करने वाला सर्विस करने में गलती करेगा तब भी फाउल हो जाएगा और विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी सर्विस करेगा।

एक सैट खत्म हो जाने के बाद जिस टीम ने पहले सैट में सर्विस की थी, उसकी विपक्षी टीम सर्विस करेगी।

यदि दोनो टीमें पहले सैट में बराबर रही हों तो दूसरे सैट में ८ पौइन्ट होने पर दोनो टीमें अपने आप कोर्ट बदल देंगी, लेकिन सर्विस वही टीम करेगी जिसकी वारी कोर्ट पलटने से पहले थी।

यदि गेंद खेल में हो और किसी खिलाड़ी के शरीर के पेट के ऊपरी भाग में टकरा जाए तो उसे ठीक समझा जाएगा, पर गेंद को फौरन ही हाथ से हिट लगानी चाहिए, उसे पकड़ने पर फाउल हो जायेगा।

यदि गेंद सर्विस करते हुए नैट से छू जाए तो फाउल हो जायेगा, पर वैसे फाउल नही माना जाएगा। यदि गेंद को वापिस करते हुए खिलाडी साइड लाइन पर झुक कर उसे वापिस करे तो उसे अच्छी रिटर्न कहा जाएगा।

गेंद को एक तरफ के खिलाडी अधिक-से-अधिक ३ दफा छू सकते हैं।

फाउल

फाउल होने पर या फाउल करने वाली टीम या तो एक पौइन्ट हार जाती है और या विपक्षी टीम को सर्विस करने का अवसर दिया जाता है।

१. सर्विस गलत होने पर फाउल हो जायेगा।
२. यदि गेंद को विपक्षी की कोर्ट में वापस न किया जाये।
३. गेंद को हाथ से पकड़ने पर।
४. गेंद को अपनी जगह से हटकर दूसरे की जगह से खेलने पर।
५. गेंद को पेट से नीचे के किसी शरीर के हिस्से से छूने पर।
६. नैट को खिलाडी के शरीर के किसी शरीर के हिस्से से छूने पर, यदि दो खिलाड़ी एकदम नैट को छू लेंगे तो डबल फाउल हो जायेगा।
७. गेंद को चार बार छूने पर।
८. नैट के ऊपर उछलने पर।
९. बिना वारी के सर्विस करने पर।

१०. नैट के नीचे से निकल कर गेंद को छूने पर।

११. सेन्टर लाइन को पार करने पर।

१२. सेन्टर लाइन को साइड लाइन के बाहर छूने पर।

१३. खिलाड़ी को जहाँ खड़ा होना चाहिए वहाँ न खड़ा करके दूसरी जगह खड़ा करने पर।

१४. जब खेल चल रहा हो विपक्षी टीम की कोर्ट में जाने पर।

१५. खेल के दौरान में किसी दूसरे आदमी से परामर्श करने पर।

१६. जान-बूझ कर खेल में देर करने पर।

१७. बैक खिलाड़ी गेंद को अटैक की लाइन पर नही वापिस करेंगे। यदि गेंद बिल्कुल नैट के बराबर ऊंची होगी, उस दशा मे अटैक लाइन पर गेंद वापिस की जा सकती है।

१८. रेफ्री की बिना आज्ञा कोर्ट छोड़ने पर।

१९. डबल फाउल होने पर खेल दुबारा खेला जाता है।

२०. शरीर से गेंद छू जाने पर।

२१. यदि गेंद को हाथ से हिट लगाई जाए और वह नैट के बीच में जाकर लगे तथा विपक्षी खिलाड़ी उस पर नैट को छूकर हिट लगाये तो फाउल हो जायेगा।

२२. विपक्षी खिलाड़ियो को डराने-धमकाने पर।

२३. नाजाइज तरीके से विपक्षी खिलाडियो का रास्ता रोकने पर।

२४. तीसरी बार खेल समाप्त करने की अपील करने पर।

२५. यदि दो विपक्षी खिलाड़ी एक साथ गेंद को छूयें और गेंद कोर्ट के अन्दर ही गिरे तो जिस टीम की कोर्ट में गेंद गिरी हो, उसकी गलती मानी जायेगी। यदि कोर्ट से बाहर गेंद गिरे तो विपक्षी टीम की गलती मानी जायेगी।

स्कोरिंग

यदि सर्विस ठीक प्रकार से की गई हो और विपक्षी टीम उसको ठीक प्रकार से वापिस न कर सके तो एक पौइन्ट हो जाता है और सर्व करने वाली टीम वह पौइन्ट जीत जाती है।

१५ पौइन्ट पूरे जीतने पर गेम जीत लिया जाता है पर शर्त यह है कि विपक्षी से कम से कम २ पौइन्ट अधिक बनाये गये हों। यदि स्कोर १४-१४ हो गया हो तो जब तक जीतने वाला २ पौइन्ट न बना ले, खेल चालू रहेगा।

हरेक सैट के बाद २ मिनट का मध्यान्तर होगा और चौथे पाँचवें सैट के बाद ५ मिनट का मध्यान्तर होगा।

गेंद को दोनों हाथों को फैलाकर या एक हाथ पर दूसरी हथेली पर रख कर हिट लगाई जाती है और इसका अभ्यास करने पर गेंद को जिस ओर खिलाड़ी चाहे, पहुँचा सकता है। खेल सीखने वाले को चाहिए कि वह इस खेल के नियमों को अच्छी प्रकार अध्ययन करके, अच्छे खिलाड़ियों के मैचों को देखे और उनके खेलने के तरीकों का अभ्यास करे। इस तरह वह भी एक अच्छा खिलाड़ी बन सकता है।

नियम

१. खेल का मैदान और उसकी लम्बाई-चौड़ाई

(१) कोर्ट:—१८ मीटर लम्बी और ९ मीटर चौड़ी होगी और ऊपर ७ फुट तक कोई अड़चन न होगी।

(२) लाइनें:—कोर्ट के चारों तरफ ५ सेन्टीमीटर (२इंच) मोटी लाइन होगी। यदि खेल किसी बड़े हॉल या इनडोर स्टेडियम में खेला जायगा तो सारी अड़चनें लाइन से १ मीटर (३ फुट ३.४ इंच) दूर होंगी। ३ मीटर (९ फुट १०.२ इंच) यदि फासला चारों तरफ और ऊपर छोड़ा जाए तो ठीक होगा।

(३) सेन्टर लाइन:—नैट के नीचे की लाइन को सेन्टर-लाइन कहा जायेगा और इस लाइन के दोनों ओर अलग अलग साइड समझे जायेंगे। खिलाड़ियों और रेफ्री की सहायता के लिए सेन्टर लाइन को ३ बराबर भागों में बांटकर १५ सेन्टीमीटर (५.८८ इंच) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी लाइनें खींची जायेंगीं।

(४) अटैक की लाइन:—प्रत्येक हाफ कोर्ट में ९ मीटर (२९ फुट २.३२) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी लाइन सेन्टर-लाइन से ३ मीटर (९ फुट १०.२ इंच) दूरी पर सेन्टर लाइन के समानान्तर खींची

जायेगी। १५ सेन्टीमीटर (५·८८ इंच या ६ इंच) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी लाइनों से इस लाइन को तीन बराबर भागों में बांटा जाएगा।

(५) दो लाइन १५ सेन्टीमीटर (९ फुट १०·२ इंच) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी एन्ड लाइन के पीछे खींची जायेंगी, जैसा कि चित्र नं० ३ में दिखाया गया है —

२. नैट (जाल)

(१) नैट ९० सैंटीमीटर चौड़ा और १० मीटर लम्बा होगा और जाल १० सेन्टीमीटर के वर्गाकार होगा। केनवास का सफेद रंग का एक ५ सेन्टीमीटर चौड़ा फीता नैट के ऊपर की तरफ इस तरह सीया जायगा कि उसके अन्दर एक मोटी रस्सी जा सके, जिसके पोस्टों पर बांधने से नैट खिच जाएगा।

नैट के दोनों तरफ और नीचे भी इसी तरह का फीता लगाया जाएगा जिसकी चौड़ाई ५ सेन्टीमीटर होगी।

(२) पुरुषों के लिए नैट की जमीन से ऊंचाई २ मीटर ४३ सेन्टीमीटर (८ फुट के लगभग) होगी और स्त्रियों के लिए नैट की ऊंचाई जमीन से २ मीटर २४ सेन्टीमीटर होगी। बच्चों के लिए और छोटा नैट लगाया जा सकता है।

३. गेंद

गेंद गोल होनी चाहिये और यदि हो सके तो उसमे १२ जोड़ होने चाहियें। इसका घेरा ६५ से लेकर ६८.५ सेन्टीमीटर अथवा २५·४८ इंच से लेकर २६:८५ इंच तक होना चाहिये।

गेंद का वज़न २५० से लेकर ३०० ग्रेन तक होना चाहिये।

हवा गेंद में इतनी भरनी चाहिये कि उसका दबावा ०·५२ किलोग्राम से लेकर ०·५८ किलोग्राम तक हो।

४. टीमें

(१) दोनों टीमों में केवल छः छः खिलाड़ी ही भाग लेंगे।

(२) दोनों ओर की टीमों में बारह बारह खिलाड़ियों से अधिक नहीं रखे जायेंगे। छः खिलाड़ियों को छोड़कर बाकी खिलाड़ी कोर्ट के बाहर रहेंगे और रेफ्री के सामने ही बैठे रहेंगे।

(३) टाइम आउट होने पर खिलाड़ी पल्टे जा सकेंगे, पर इसके लिए कप्तान को रेफ्री की अनुमति लेनी पड़ेगी। यदि 'टाइम-आउट' कहने के एक मिनट के अन्दर किसी खिलाड़ी की जगह दूसरा खिलाड़ी खेलने के लिये नहीं आयेगा तो वह टीम एक पौइन्ट हार जायेगी।

यदि खिलाड़ी मांगने की अनुमति लेने पर १ मिनट के अन्दर खिलाड़ी नहीं पलटा जायेगा या पलटने के लिये कप्तान अनुमति नहीं देगा, तो या तो वह एक पौइन्ट हार जायेगी या विपक्षी टीम उसकी जगह सर्विस करेगी। कोर्ट में आने से पहले या बाहर जाने से पहले प्रत्येक खिलाड़ी को रेफ्री की अनुमति लेनी पड़ेगी।

(४) किसी खिलाड़ी की जगह दूसरे खिलाड़ी के खेलने पर उसे सबस्टीट्यूट (स्थानापन्न) खिलाड़ी कहा जायेगा। सबस्टीट्यूट को जिस खिलाड़ी की जगह खेलने के लिये भेजा गया हो वह उसी की जगह खेलेगा और वह खेल में केवल एक बार ही भाग ले सकेगा इसके बाद जिस खिलाड़ी ने उसकी जगह भाग लिया हो उसी की जगह वह खिलाड़ी भाग ले सकेगा। यदि किसी खिलाड़ी को रेफ्री ने किसी कारण खेल से बाहर निकाल दिया हो तो उसकी जगह सबस्टीट्यूट खेल सकता है, पर वह खिलाड़ी खेल में दुबारा भाग नहीं ले सकेगा। यदि सैट के दौरान में कोई सबस्टीट्यूट कोर्ट से बाहर चला जाये तो जब तक सैट खत्म न हो जाये वह दुबारा खेल में भाग नहीं ले सकेगा।

यदि किसी दुर्घटना के कारण किसी टीम के खिलाड़ी कम पड़ जायें तो उस खिलाड़ी की जगह, जिस जगह वह खिलाड़ी जिसके चोट लग गई हो, खड़ा था, सबस्टीट्यूट उसी जगह पर खड़ा होगा। यदि किसी टीम के खिलाड़ियों की संख्या खिलाड़ियों को खेल से बाहर निकालने के कारण कम पड़ जाए तो वह टीम सैट हार जाएगी और स्कोर ०.१५ हो जायेगा।

(५) खिलाड़ियों को कमर और सीने पर अपने नम्बर के बैज लगाने चाहिए इनकी लम्बाई १५ सेन्टीमीटर और अक्षरों की चौड़ाई २. सेन्टीमीटर

होनी चाहिए। कप्तान को अपने बायीं ओर छाती पर जरसी के ऊपर ८ सेन्टीमीटर लम्बा और १½ सेन्टीमीटर चौड़ा बैंज लगाना चाहिये। इसका रंग अलग होना चाहिये। यह आवश्यक नहीं कि खिलाड़ी जिस नम्बर का बैंज लगाए हुए हों, वहीं खड़े हों।

(६) प्रत्येक गेम के आरम्भ होने से पहले खिलाड़ी अपनी-अपनी कोर्ट में खड़े होंगे। फॉरवर्ड अटैक की लाइन के पीछे जा सकेंगे, किन्तु उनको सदा पीछे वाले खिलाडी से आगे रहना पडेगा।

५. कर्मचारी

कर्मचारी अथवा ओफीशियल पांच होंगे—

(१) एक रेफ़ी

(२) एक अम्पायर

(३) एक स्कोरर

(४) दो लाइनमैन

६. कर्मचारियों के कर्त्तव्य

(१) रेफ़ी खेल को चलायेगा और उसके फैसले को अन्तिम माना जायेगा।

(२) रेफ़ी को और दूसरे कार्यकर्त्ताओं से अधिक अधिकार होंगे और सबको खिलाड़ियों समेत खेल के अन्त तक उसके निर्णयों को मानना पड़ेगा। यदि किसी कारणवश खेल को बीच में रोका गया होगा तो वह समय भी इस समय में सम्मिलित समझा जायेगा, जिन बातों का नियमों में वर्णन नहीं किया गया है उन बातों का निर्णय रेफ़ी ही करेगा। यदि कोई दूसरे कार्यकर्त्ता का निर्णय रेफ़ी को सही नहीं मालूम पड़े तो वह उसे बदल सकेगा।

(३) वह नैट के एक सिरे की ओर बैठेगा, जिससे वह दोनों टीमों को और खेल को अच्छी तरह से देख सके।

(४) अम्पायर नैट के दूसरे कोने पर रेफ़ी के सामने बैठेगा। वह सेन्टर लाइन और नैट के बीच से गेंद निकलने पर उसका निर्णय करेगा और टाइम आउट जितनी बार दिया गया हो, उस समय को गिनेगा तथा सबस्टीट्यूट और खेल सिखाने वालों पर नियंत्रण ... सबस्टीट्यूट उसकी

लेकर ही खेलेंगे और वह अम्पायर की, खेल को ठीक प्रकार से चलाने में सहायता करेगा।

(५) स्कोरर रेफ्री के सामने बैठेगा। उसके पास कागज, कलम, दवात या पेंसिल होगी और जब सबस्टीट्यूट खेल रहे हों, उनका पूरा हिसाब-किताब या जितना समय खराब हुआ होगा, उसका पूरा हिसाब-किताब रखेगा। खेल से पहले वह कप्तानों के या खेल सिखाने वालों के हस्ताक्षर ले लेगा, जिनकी टीम में सबस्टीट्यूट रखने का अधिकार हो। टौस होने के बाद वह दोनों कप्तानों से खिलाड़ियों के खड़े होने के स्थानों को पूछकर स्कोर शीट पर ले लेगा, जिससे बारी-बारी सर्विस करने पर उसे ठीक मालूम रहे कि कौनसा खिलाड़ी कहाँ खड़ा है ?

खेल के दौरान में यह देखना उसका कर्तव्य होगा कि सर्विस ठीक प्रकार से बारी-बारी की जा रही है या नहीं। अन्तिम सैट में पौइन्ट होने पर वह इस बात की घोषणा करेगा कि साइड पलटी जायेगी।

(६) लाइनमैन दो होंगे और एक-एक लाइनमैन दोनों कोनों पर खड़े कर दिये जायेंगे। जब गेंद लाइन पर पड़ेगी या गेंद लाइन के अन्दर होगी तो गुड कहेंगे वरना आउट कहेंगे। वह स्कोरर की बारी-बारी सर्विस करवाने में सहायता देंगे।

रेफ्री के पूछने पर किसी समस्या को सुलझाने में वह उसकी पूरी सहायता करेंगे।

७. व्याख्यायें

(१) कोर्ट—जिस तरफ एक टीम खड़ी होगी वह उस टीम की कोर्ट होगी और जिस तरफ विपक्षी टीम खड़ी होगी वह विपक्षी की कोर्ट होगी।

(२) सर्विंग ऑर्डर—जिस प्रकार टीमों को सर्व करना चाहिए उसे सर्विंग आर्डर कहा जायेगा।

(३) रोटेशन—खिलाड़ियों को अपनी जगह से हटाने को रोटेशन कहा जायेगा।

(४) सर्विस—राइट बैक खिलाड़ी गेंद को एक हाथ से उछाल कर दूसरे हाथ से, हथेली से या मुक्के से हिट लगायेगा और विपक्षी की कोर्ट में इस

प्रकार से पहुँचाएगा कि गेंद जाल के ऊपर होकर विपक्षी की कोर्ट में पहुँच जाए। वह सर्विस करने से पहले एन्ड-लाइन के बाहर सर्विस-एरिया में खड़े होकर सर्विस करेगा।

एक हाथ से गेंद उछालने पर, दूसरे हाथ से छूने पर, गेंद खेल में हो जायेगी। यदि गेंद एक हाथ से उछालने के बाद जमीन पर गिर जाये और किसी दूसरे खिलाड़ी ने उसको न छूआ हो, तो सर्विस दुबारा की जायेगी। रेफ़ी का कर्त्तव्य है कि वह इस तरह खेल का समय नष्ट न होने दे।

यदि गेंद सर्विस करने के बाद नैट के अन्दर होकर, उसे बिना छूए विपक्षी की कोर्ट में पहुँच जाये तो उसे ठीक समझा जाएगा। गेंद को नैट के पोस्टों के अन्दर ही रहना चाहिए। रेफ़ी के सीटी बजाने के बाद ही सर्विस करनी चाहिए।

(५) पौइन्ट—यदि गेंद को सर्विस लेने वाली टीम ठीक तरह गेंद को वापिस न कर पाए तो एक पौइन्ट हो जाएगा।

(६) सर्विस बदलना--यदि सर्विस करने वाली टीम कोई गलती करेगी या ठीक प्रकार सर्विस नहीं कर पाएगी तो सर्विस को बदला जायेगा।

(७) डैड बौल—एक पौइन्ट होने के बाद गेंद को डैड बौल कहते हैं। खेल को थोड़ी देर के लिए बन्द करने पर भी गेंद को डैड बौल कहा जायेगा। खेल रेफ़ी के सीटी बजाने पर बन्द किया जायेगा।

(८) टच्ड बौल—यदि कोई खिलाड़ी गेंद को छू देगा तो वह गेंद टच्ड बौल कही जाएगी। जो खिलाड़ी गेंद को छूएगा उसका अर्थ यह लगाया जाएगा कि उसने गेंद को खेला है।

(९) बौल आउट—यदि गेंद बाहर की किसी चीज़ से टकरा जाएगी तो उसे आउट कहा जायेगा। यदि साइड-लाइन के ऊपर गिरेगी तो उसे ठीक समझा जाएगा।

(१०) गेंद को पकड़ना—यदि कोई खिलाड़ी गेंद को पकड़ कर हाथ में रखेगा तो यह समझा जायेगा कि उसने गेंद को पकड़ रखा है। गेंद को सफाई से हिट लगानी चाहिए। गेंद के पीछे दौड़ना या उसे उछालने को भी

गेंद को पकड़ना समझा जाएगा । दोनों हाथों से गेंद पर हिट लगाने को ठीक समझा जाएगा ।

(११) गेंद को नीचे टिप्पा खिलाना अथवा ड्रिबलिंग—यदि कोई खिलाड़ी गेंद को एक बार से अधिक शरीर के किसी भाग से छूएगा, जब कि उसे किसी दूसरे खिलाड़ी ने न छूआ हो तो उसे ड्रिबलिंग कहा जायेगा ।

(१२) खेल में देर करना—यदि कोई खिलाड़ी ऐसा काम करेगा कि जिससे खेल में देर हो और रेफ्री भी उसे ऐसा समझे, तो उसे खेल में देर करना कहा जाएगा ।

(१३) ब्लोकिंग—ब्लोकिंग का अर्थ है रास्ता रोकना । यदि कोई खिलाड़ी इस तरह खेलेगा कि विपक्षी टीम के किसी खिलाड़ी को आक्रमण करने में बाधा पहुँचेगी तो उसे ब्लोकिंग कहा जायेगा ।

इसे केवल फॉरवर्ड लाइन पर खड़े हुए खिलाड़ी ही कर सकते हैं । यदि दो खिलाड़ी इकट्ठे होकर ब्लोकिंग करें, एक बार गेंद को छूने को गिना जायेगा और दूसरा खिलाड़ी तब तक उसे गेंद को नहीं छू पायेगा, जब तक कि जिस खिलाड़ी ने पहले गेंद को ब्लोक किया हो, वह उसे न छू लेगा ।

८. कोर्ट और सर्विस

(१) दोनों कैप्टेन टॉस से सर्विस या कोर्ट को चुनने का निर्णय करेंगे । टॉस जीतने वाले कप्तान को हक होगा कि यदि वह चाहे पहले सर्विस करे अथवा कोर्ट को चुने, जिस तरफ खड़े होकर उसकी टीम को खेलना हो ।

(२) गेंद खेल में—राइट बैक स्थान पर खड़ा हुआ खिलाड़ी सर्विस करके गेंद को खेल में करेगा ।

(३) प्रत्येक खिलाड़ी सर्विस करता रहेगा, जब तक कि रेफ्री साइड-आउट घोषित न करदे ।

(४) ऑल्टरनेशन—ऑल्टरनेशन का अर्थ है एक-दूसरे को बदलना । साइड आउट कहने पर सर्विस बदलनी चाहिए ।

(५) रोटेशन—जिस टीम ने सर्विस के लिए गेंद ली होगी उस टीम के खिलाड़ी बारी-बारी सर्विस करेंगे और एक के बाद दो इस तरह सर्विस करेंगे ।

(६) गेंद का निशानों के बाहर नैट से छूना—यदि गेंद नैट को निशानों के बाहर छूएगी तो फाउल हो जाएगा।

(७) सर्विस फाल्ट—यदि सर्विस करने के बाद गेंद नैट से टकरा जाये और साइड लाइन के बाहर नैट के ऊपर होकर निकल जाए या नैट के नीचे से निकल जाए तो उसे सर्विस फाल्ट अथवा गलती कहा जाएगा और विपक्षी टीम को सर्विस करने का अधिकार मिल जायेगा।

(८) सर्व करने वाले की गलती—इस गलती होने पर सर्विस बदली जायेगी।

(९) दूसरे सैट के आरम्भ करने से पहली के बाद की सर्विस—प्रत्येक सैट नई सर्विस से शुरू किया जाएगा और जिस टीम ने पहले सैट में सर्विस नहीं की थी वह टीम सर्विस करेगी।

(१०) कोर्ट बदलना—हरेक गेम के बाद कोर्ट बदली जाएगी।

(११) सैट के शुरू करने पर पोजीशन को बदलना—पहले सैट पर जहाँ खिलाड़ी खड़े हुए थे उस स्थान को वह दूसरे सैट में पूर्णरूप से बदल सकते हैं, पर उन्हें इस बात की सूचना स्कोरर को देनी पड़ेगी।

(१२) खेल के बीच में कोर्ट का बदलना—यदि दोनों टीमें पहले सैट में बराबर रही हों तो पौइन्ट होने पर कोर्ट को बदला जा सकेगा, लेकिन सर्विस वही टीम करेगी जिसकी पहले बारी थी।

९. खेल में

(१) पेट से ऊपर के शरीर के किसी भी भाग से गेंद को छूआ जा सकेगा।

(२) गेंद एक बार ही शरीर के कई भागों से छूई जा सकती है, पर गेंद को पकड़ा नहीं जाएगा, उस पर हिट लगाई जायेगी।

(३) खेल मे यदि गेंद नैट से छू जाये तो उसे गलती नहीं माना जायेगा। सर्विस में इसे गलत माना जायेगा।

(४) गेंद को वापिस करना—यदि गेंद थोड़ी-सी बाहर ऊँची चली जायेगी तो उसे ठीक समझा जायेगा।

(५) गेंद का नैट में चला जाना—यदि गेंद नैट में चली जाए और वह खिलाड़ी उसे स्वयं न छूए तो उसे ठीक माना जाएगा।

(६) टच्ड बौल—एक ही टीम की तरफ गेंद को अधिक से अधिक ३ बार छुआ जा सकेगा।

फाउल

फाउल होने पर या फाउल करने वाली टीम या तो एक पौइन्ट हार जाती है और या विपक्षी टीम को सर्विस करने का अवसर दिया जाता है।

१. सर्विस गलत होने पर फाउल हो जायेगा।

२. यदि गेंद को विपक्षी की कोर्ट में वापस न किया जाये।

३. गेंद को हाथ से पकड़ने पर।

४. गेंद को अपनी जगह से हटकर दूसरे की जगह से खेलने पर।

५. गेंद को पेट से नीचे के किसी शरीर के हिस्से से छूने पर।

६. नैट को खिलाड़ी के शरीर के किसी हिस्से से छूने पर, यदि दो खिलाड़ी एकदम नैट को छू लेंगे तो डबल फाउल हो जायेगा।

७. गेंद को चार बार छूने पर।

८. गेंद के ऊपर उछलने पर।

९. विना बारी के सर्विस करने पर।

१०. नैट के नीचे से निकलकर गेंद को छूने पर।

११. सेन्टर लाइन को पार करने पर।

१२. सेन्टर लाइन को साइड लाइन के बाहर छूने पर।

१३. खिलाड़ी को जहां खड़ा होना चाहिए वहाँ न खड़ा करके दूसरी जगह खड़ा करने पर।

१४. जब खेल चल रहा हो विपक्षी टीम की कोर्ट में जाने पर।

१५. खेल के दौरान में किसी दूसरे आदमी से परामर्श करने पर।

१६. जान-बूझकर खेल में देर करने पर।

१७. बैक खिलाड़ी गेंद को अटैक की लाइन पर वापिस नहीं करेंगे। यदि गेंद बिलकुल नैट के बराबर ऊँची होगी, उस दशा में अटैक लाइन पर गेंद वापिस की जा सकती है।

१८. रेफ़ी की बिना आज्ञा कोर्ट छोड़ने पर।

१६. डबल फाउल होने पर खेल दुबारा खेला जाता है।

२०. शरीर से गेंद छू जाने पर।

२१. यदि गेंद को हाथ से हिट लगाई जाए और वह नैट के बीच में जाकर लगे तथा विपक्षी खिलाड़ी उस पर नैट को छूकर हिट लगाये तो फाउल हो जायेगा।

२२. विपक्षी खिलाड़ियों को डराने धमकाने पर।

२३. नाजाइज तरीके से विपक्षी खिलाड़ियों का रास्ता रोकने पर।

२४. तीसरी वार खेल समाप्त करने की अपील करने पर।

२५. यदि दो विपक्षी खिलाड़ी एक साथ गेंद को छूएं और गेंद कोर्ट के अन्दर ही गिरे तो जिस टीम की कोर्ट में गेंद गिरी हो, उसकी गलती मानी जाएगी। यदि कोर्ट से बाहर गेंद गिरे तो विपक्षी टीम की गलती मानी जायेगी।

११:—टाइम-आउट

(१) रेफ़ी के टाइम-आउट कहने पर खेल चालू रहेगा, जब तक कि वह सीटी न बजाये। यदि कप्तान या खेल खिलाने वाला टाइम-आउट लेना चाहे तो उसे यह बताना पड़ेगा कि यह आराम करने के लिए चाहिये या खिलाड़ी बदलने के लिये। यदि इस विषय में कुछ नहीं कहा गया हो तो रेफ़ी इसे आराम के लिये समझेगा।

(२) टाइम-आउट के समय खिलाड़ी किसी से बात नहीं कर सकेंगे और न ही कोर्ट से बाहर जा सकेंगे। वह अपने सिखाने वाले से बात कर सकते हैं जो कि कोर्ट के अन्दर नहीं आयेगा।

(३) एक सैट में प्रत्येक टीम दो 'टाइम-आउट' ले सकती है। इसका समय १ मिनट का होगा। यदि किसी खिलाड़ी के सख्त चोट लग जाने तो अधिक से अधिक इसका समय ३ मिनट तक बढ़ाया जा सकेगा। जख्मी खिलाड़ी हटाने के बाद सबस्टीट्यूट खिलाड़ी के आने के बाद ही खेल दुबारा आरंभ कर दिया जायेगा।

(४) प्रत्येक सैंट के बाद २ मिनट का मध्यान्तर दिया जायेगा। चौथे और पांचवें सैंट के बीच में यह मध्यान्तर ५ मिनट का दिया जायेगा।

१२ स्कोरिंग

(१) यदि गेंद लेने वाली टीम ठीक प्रकार से गेंद को वापिस नहीं कर पायेगी तो सर्व करने वाली टीम एक पौइन्ट जीत जायेगी।

(२) जिस टीम ने पहले १५ पौइन्ट बना लिए हों वह टीम जीत जायेगी, पर खेल दो पौइन्टों से जीता जायेगा। यदि स्कोर दोनों टीमों ने १४-१४ बनाया हो तो जब तक जीतने वाली टीम २ पौइन्ट अधिक न बना लेगी, खेल चलता रहेगा।

(३) खेल में कितने गेम होने चाहियें, इसका निर्णय प्रतियोगिताओं को आयोजित करने वाली संस्था करेगी। यदि ऐसी संस्था नहीं होगी तो टीम को बनाने वाले इसका निर्णय करेंगे।

(४) जिस गेम को किसी गलती के कारण मुल्तवी कर दिया जायेगा, उनका स्कोर ०.१५ होगा।

१३. खिलाड़ियों, सब्स्टीट्यूटों और खेल सिखाने वालों का व्यवहार।

नीचे लिखे अपराध करने पर खिलाड़ी को दण्ड दिया जायेगा :—

(१) यदि कोई खिलाड़ी रेफ्री के निर्णयों पर नुक्तानीचीनी करेगा।

(२) यदि रेफ्री इत्यादि कार्यकर्त्ताओं पर कोई दोष लगायेगा।

(३) यदि कोई ऐसा काम करे जिससे रेफ्री के निर्णय पर प्रभाव पड़ता हो।

(४) विपक्षियों को गलती या अपशब्द कहे या उन्हें चिढ़ाये!

(५) खिलाड़ियों को खेल के दौरान में खेल स्थिर करने की आज्ञा नहीं दी जायेगी।

सज़ा।

(१) यदि छोटी गलती होगी तो उसे चेतावनी दी जायेगी।

(२) यदि कोई बड़ी गलती या अपराध होगा तो चेतावनी को स्कोर बुक में लिख लिया जायेगा। इससे जिस टीम में वह खिलाड़ी खेल रहा हो, वह

टीम एक पोइन्ट हार जायेगी। यदि वही खिलाड़ी दुबारा गलती करेगा तो रेफ्री उसे सैट में भाग नहीं लेने देगा।

१४—खेलने से इन्कार करने पर

यदि कोई टीम रेफ्री के कहने पर खेल आरम्भ करने से इन्कार करेगी तो उससे टीम को हारा हुआ माना जायेगा और उसका स्कोर ०-१५ होगा।

१५—निर्णय

(१) रेफ्री के निर्णय अंतिम माने जायेंगे।

(२) यदि नियमों के बारे में कोई निर्णय अमान्य होगा तो खेल में भाग लेने वाली टीमों के कप्तान उनके विषय में उसी समय प्रश्न कर सकेंगे ?

(३) यदि रेफ्री का उत्तर दोनों कप्तान ठीक न समझें तो खेल चलता रहेगा, पर बाद में वह सवाल आगे एसोसिएशन को निर्णय के लिये भेज दिया जायेगा।

परिशिष्ट

खिलाड़ियों और खेल के प्रबन्धकों के कर्त्तव्य

(१) प्रत्येक खिलाडी को खेल के नियम मालूम होने चाहियें।

(२) खेल के दौरान में कोई भी खिलाड़ी अपने कप्तान द्वारा रैफी से बात कर सकता है।

(३) कोई भी खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में एक दिन में केवल एक बार भाग ले सकता है। रेफ्री के निर्णय में प्रबन्धक कोई दखल न दे सकेंगे।

सेन्टीमीटर या मीटर से इंच बनाने की तालिका

१ मीटर= ३ फुट ३.४ इंच	१ सेन्टीमीटर= ·३९३ इंच
२ „ = ७ फुट ६.८ इंच	१½ " = ·५९ इंच या ६ इंच
३ „ = ९ फुट १०.२इंच	५ " = १·९३ इंच या २ इंच
४ „ =१३ फुट १.६ इंच	८ " = ३· १४ इंच

५ ,, =१६ फुट ५ इंच
६ ,, = १९ फुट ८.४ इंच
७ ,, =२२ फुट ११.८इंच
८ ,, =२६ फुट २.३ इंच
९ ,, =२९ फुट ६.६ इंच
१० ,, =३२ फुट १० इंच

१० इंच= ३.९२ इंच या ४ इंच
९० ,,=३५.५८ इंच या २ फुट ११.२८ इंच
६५ ,,=२५.४८ इंच या २ फुट १.४१ इंच
६८-५ ,,=२६.८५ ,, या २ फुट २.८५ इंच

२ मीटर ४३ सेन्टीमीटर= ७.९७ फुट या ७.११-६ इंच या ८ फुट
३ मीटर २४ सेन्टीमीटर=१९.६३ फुट या १० फुट ७५ इंच या ११ फुट

शब्दावली

A

Accident (एक्सीडेन्ट) दुर्घटना।
Alley (अ्रले) गलियारा।
Alternation (आल्टरनेशन) एकान्तर।

B

Backhand (बैक हैण्ड) बांये हाथ से।
Backhand-chop (बैकहैण्ड-चौप) बांई ओर से गेंद को वापिस करते हुए बैट से काटना।
Back-stroke (बैक-स्ट्रोक) बांई ओर हाथ ले जाकर शोट लगाना।
Backward defensive play (बैकवर्ड डिफेन्सिव प्ले) पार्श्व प्रतिरक्षित खेल।
Bails (बेल्स) गिल्लियाँ।
Ball (बौल) गेंद।
Ball-control (बौल-कंट्रोल) गेंद को वश में रखना।
Band (बैण्ड) फीता।
Base-line (बेस लाइन) टैनिस तथा बैडमिन्टन के खेलाधार में आधारभूत पहली रेखा जहां खड़े होकर सर्विस की जाती है।
Bat (बैट) बल्ला।
Batsman (बैट्समैन) बल्लेबाज।
Batting (बैटिंग) बल्लेबाजी।
Batting-order (बैटिंग-आर्डर) बल्लेबाजों के खेलने का क्रम।
Blocking (ब्लोकिंग) अड़चन या बाधा डालना।
Boots (बूट्स) जूते।
Bottom spin (बौटम-स्पिन) टेबल-टेनिस में गेंद का एक विशेष प्रकार से मारने पर उल्टा चक्कर लगाना।
Boundry (बाउन्ड्री) सीमा; क्रिकेट में हिट लगाने पर गेंद का खेलाधार की सीमा की रेखा से आगे निकल जाना, जिससे खिलाड़ी को चार रन मिलते हैं।
Bowled (बोल्ड) क्रिकेट में गेंद से टकरा कर यष्टित्रय का गिर जाना।
Bowler (बोलर) गेंदबाज।

Bowling (बोलिंग) गेंदबाजी।
Break (ब्रेक) खम; ऐसी गेंद जो टेढ़ी आती दिखाई दे पर वास्तव में सीधी हो।
Bully (बुल्ली) हॉकी के खेल में गेंद को बीच में रखकर पहले मारने की चेष्टा।
Bye (बाई) क्रिकेट में गेंद का यष्टि-रक्षक से निकल कर बाउन्ड्री-रेखा पर पहुँच जाना।

C

Captain (कैप्टेन) कप्तान।
Catch (कैच) लपकना।
Catch out (कैच-आउट) गेंद लपक लेने के कारण बल्लेबाज का आउट हो जाना।
Centre-Back (सेन्टर-बैक) वॉलीबॉल खेल में एण्ड-लाइन के बीच में खड़े होने वाला खिलाड़ी।
Centre-forward (सेन्टर-फॉरवर्ड) हॉकी तथा फुटबॉल में अग्रधावक केन्द्रीय खिलाड़ी।
Centre-half back (सेन्टर-हाफ बैक) अपने ही अधियारे पर रक्षा करने वाला केन्द्रीय खिलाड़ी।
Centre-line (सेन्टर-लाइन) केन्द्रीय-रेखा।
Centre-wicket (सेन्टर-विकेट) केन्द्रीय-यष्टि।
Clearance volley (क्लियरेंस-वोली) गेंद को ऊँची किक् लगा कर दूर पहुँचाना।
Corrider (कोरीडर) गलियारा।
Court (कोर्ट) टेनिस, बैडमिन्टन, टेबल-टेनिस खेलों का खेलाधार।
Crick (क्रिक्) एक गदानुमा नीचे से मुड़ी हुई लकड़ी।

D

Defensive-play (डिफेन्सिव प्ले) रक्षात्मक खेल।
Doubles-court (डबल्स-कोर्ट) युग्मक खेल खेलने का खेलाधार।
Doubles-game (डबल्स-गेम) युग्मक खेल।
Dribbling (ड्रिबलिंग) धोखा देकर गेंद को विपक्षी खिलाड़ी से निकालना।
Duece (ड्यूस) खेल का बराबर हो जाना।

E

End-line (एण्ड-लाइन) आधारभूत रेखा।

F

Fast (फास्ट) तेज।
Fast-bowler (फास्ट-बौलर) तेज गेंद फेंकने वाला गेंदबाज।
Faults (फाल्ट्स) गलतियाँ।
Field (फील्ड) खेल का मैदान।
Fielder (फील्डर) क्षेत्ररक्षक।
Fielding (फील्डिंग) क्षेत्ररक्षण।
Flag (फ्लैग) झंडा।
Forward-defensive play (फॉरवर्ड डिफेन्सिव प्ले) अग्र-प्रतिरक्षित खेल।
Foul (फाउल) गलती।

G

Gloves (ग्लव्स) दस्ताने।
Goal-keeper (गोल-कीपर) गोलची।

H

Half-back (हाफ-बैक) अपने पाले के अधियारे की रक्षा करने वाले खिलाड़ी।
Hard court-tennis (हार्डकोर्ट-टेनिस) बजरी या सीमेन्ट के फर्श पर खेला जाने वाला टेनिस का खेल।
Heading (हैडिंग) सिर से फुटबौल को मारना।

I

Innings (इनींग्स) पाली।
Inside-left (इनसाइड-लेफ्ट) फुटबौल के खेल में पाले की दाँई ओर बाँये अग्रधावक के पीछे खड़े होने वाला खिलाड़ी।
Inside-right (इनसाइड-राइट) पाले की दाँई ओर दाँये अग्रधावक के पीछे खड़े होने वाला खिलाड़ी।
Inswinger (इनस्विंगर) नई गेंद का बाँई यष्टि की ओर जाते हुए बाँई ओर मुड़ जाना।

L

L.B.W. (एल० बी० डब्ल्यू०) पदबाधा।
Leg-stump (लैग-स्टम्प) बाँई यष्टि।
Line of attack (लाइन ऑफ अटैक) आक्रमण की रेखा।
Lineman (लाइनमैन) खेलाघार में रेखाएँ ठीक रखने के लिये नियुक्त कर्मचारी।

M

Match (मैच) प्रतियोगिता ।
Matting-wicket (मैटिंग विकेट) धावनस्थली जिस पर चटाई बिछी हुई हो ।

N

Net (नैट) जाल ।

O

Off stump (ऑफ-स्टम्प) दाँई यष्टि ।
Outswinger (आउटस्विंगर) ऐसी गेंद जो बाँई ओर आती दिखाई दे पर वास्तव में कुछ दाँई ओर मुड़ जाये ।

P

Pad (पैड) रुई भरा हुआ पैरों पर बाँधने का कवच ।
Pitch (पिच) धावनस्थली, गेंद का टिप्पा ।
Popping-crease (पॉपिंग-क्रीज) यष्टित्रय के चार फुट आगे खींची गई एक रेखा जहाँ बल्लेबाज खड़ा होता है ।
Pullover (पुलओवर) गरम बनयान, स्वैटर ।

R

Racket (रैकेट) टैनिस या बैडमिन्टन का बल्ला ।
Receiver (रिसीवर) सर्विस लेने वाला ।
Records (रिकॉर्ड्स्) अभिलेख ।
Refree (रेफ्री) खेलपंच ।
Retire (रिटायर) अवसर ग्रहण करना ।
Right-back (राइट-बैक) हॉकी तथा फुटबॉल में अपने ही पाले में दाँई ओर खड़े होने वाला खिलाड़ी ।
Right-court (राइट-कोर्ट) टैनिस, टेबल-टैनिस तथा बैडमिन्टन के सेवा-धार का दायाँ भाग ।
Rotation (रोटेशन) एक क्रम में ; क्रमबद्ध ।
Rubber (रबर) रबड़, खेल की जीत ।
Run (रन) दौड़ ।

S

Screen (स्क्रीन) पर्दा ।
Seam (सीम) सीमन ।

Server (सर्वर) सर्विस देने वाला।
Service (सर्विस) टैनिस, टेबल-टैनिस, बैडमिण्टन तथा वौली-वौल खेलों में एक नियुक्त स्थान पर खड़े होकर गेंद फेंकना।
Service-area (सर्विस-एरिया) सर्विस करने का क्षेत्र।
Service-order (सर्विस-आर्डर) सर्विस करने का क्रम।
Side-lines (साइड-लाइन) खेलाधार के दोनों ओर को रेखाएँ।
Shuttle-cock (शटल-कौक) बैडमिन्टन खेल खेलने की चिड़िया।
Slow (स्लो) धीमी।
Smash (स्मेश) ऊँची गेंद को इस प्रकार नीची मारना कि विपक्षी खिलाड़ी उसे वापिस न कर सके।
Spin (स्पिन) चक्कर।
Spin-bowler (स्पिन-बोलर) ऐसा गेंदबाज जो गेंद को चक्कर खिला सके।
Stick (स्टिक) होकी खेलने की एक विशेष प्रकार की बनाई हुई लकड़ी।
Strap (स्ट्रेप) फीता।
Stum (स्टम्प) यष्टि।
Substitute (सब्स्टीट्यूट) स्थानापन्न व्यक्ति या वस्तु।
Swerve (स्वर्व) गेंद का चक्कर खाना।

T

Table (टेबल) मेज।
Tackling (टैकलिंग) विपक्षी खिलाड़ी से भिड़ कर गेंद को निकालना।
Throw-in (थ्रो-इन) साइड-लाइन पार करने पर होकी तथा फुटबौल के खेल में विपक्षी खिलाड़ी द्वारा गेंद हाथ से उठा कर फेंकना।
Toss (टौस) सिक्का उछाल कर निर्णय; निक्षेप निर्णय।

U

Umpire (अम्पायर) खेलपंच।

V

Volley (वौली) गेंद को ऊँची तथा शक्ति से मारना।

W

Wicket (विकेट) यष्टित्रय।
Wicket-keeper (विकेट-कीपर) यष्टि-रक्षक।
Wide-ball (वाइड-बौल) जो गेंद दाँई यष्टि से बहुत दूर फेंकी गई हो।

शुद्धि-पत्र

पृष्ठ	लाइन	अशुद्ध	शुद्ध
१६	११	गेंद	गेंद
२२	२५	अवश्न	अवश्य
२४	२२	आउट	विकेट
३३	१	य	ये
१००	८	ड्रिबलिंग	ड्रिबलिंग
११०	के आगे चित्र में	चित्र २८	चित्र २६
२०४	चित्र नं० ४ की दूसरी लाइन	टेल्ट	टैस्ट
२०६	चित्र नं० ६ के नीचे की लाइन	जाज	जाल